পাক-প্রণালী

প্রথম হইতে পঞ্চম খণ্ড

হ-তত্ত্ব” ও “মিষ্টান্ন-পাক” প্রভৃতি গ্রন্থ-প্রণেতা

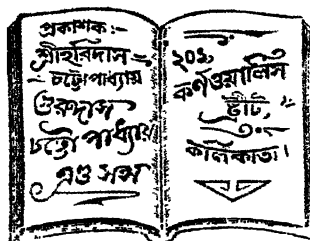
বিপ্রদাস মুখোপাধ্যায়

পরিবর্ত্তিত ও পরিবর্দ্ধিত

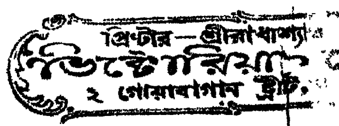
গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সন্স্

২০১ কর্ণওয়ালিস্ ষ্ট্রীট্, কলিকাতা

মূল্য ৩৲ তিন টাকা


প্রকাশক :—
শ্রীহরিদাস
চট্টোপাধ্যায়
গুরুদাস
চট্টোপাধ্যায়
এণ্ড সন্স
২০৩১
কর্ণওয়ালিস
ষ্ট্রীট,
কলিকাতা।

পঞ্চম সংস্করণ


প্রিণ্টার—শ্রীরাধাশ্যা
ভিক্টোরিয়া
২ গোয়াবাগান ষ্ট্রীট,

বিজ্ঞাপন

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্," আর্য্য-জাতির ইহা অতি প্রাচীন কথা। শরীর যত্ন করিয়া না রাখিলে যে, অকালে ধ্বংস পাইবে, সে ভাবনা কাহার-ই নাই। খাইতে সকলে-ই জানেন, ভাল খাইতে পারিলে-ই সকলে সুখবোধ করেন; কিন্তু কিরূপে ভাল খাদ্য প্রস্তুত হয়, তাহার ভাবনা প্রায় কেহ-ই ভাবেন না। এই অভাব দূর করিবার জন্য-ই পাক-প্রণালীর সৃষ্টি। পাক-প্রণালীতে পৃথিবীর যাবতীয় সভ্য-জাতির রন্ধন-প্রথা লিখিত হইয়াছে।

পাক-প্রণালী পাঁচ খণ্ডে বিভক্ত ছিল, এবং রন্ধন-প্রথা-গুলি যদৃচ্ছভাবে বিন্যস্ত থাকাতে সাধারণের পক্ষে বড়-ই অসুবিধা ঘটিত। এজন্য পাঁচ খণ্ড এক-সঙ্গে, এক-এক-প্রকার রন্ধন-প্রথার ধারাবাহিক-ক্রমে প্রকাশিত হইল। এই সংস্করণে অনেক নূতন বিষয় সন্নিবেশিত এবং অনাবশ্যক বিষয় পরিত্যক্ত হইল। হিন্দু, মুসলমান ও খ্রীষ্টান প্রভৃতি সকল সম্প্রদায়ের মহোদয়-গণ পাক-প্রণালীর প্রতি যথেষ্ট স্নেহ করিয়া থাকেন, সেই ভরসায় এই নব সংস্করণ সাধারণের সমক্ষে উপস্থিত করিলাম। ইহাতে দরিদ্রের শাক-সবজী হইতে ধনীর পোলাও, কোর্ম্মা এবং রোগীর পথ্য-রন্ধন পর্য্যন্ত সমুদায় লিখিত আছে; কেবল মিষ্টান্ন প্রস্তুত করিবার নিয়ম ইহাতে সন্নিবেশিত না করিয়া "মিষ্টান্ন-পাক" নামক স্বতন্ত্র পুস্তক মুদ্রিত হইল। ইতি, সন ১৩০৪ সাল ২রা পৌষ, কলিকাতা।

শ্রীবিপ্রদাস শর্ম্মা

দ্বিতীয় বারের বিজ্ঞাপন

এই সংস্করণে ও বিস্তর সংশোধিত ও পরিবর্ত্তিত হইল। পাক-প্রণালী পূর্ব্বে পঞ্চম খণ্ডে সমাপ্ত হইয়াছিল। তৎপরে কয়েক বৎসরের বিশেষ চেষ্টা এবং অনুসন্ধান দ্বারা বিস্তর অভিনব খাদ্য-পাকের বিষয় সংগ্রহ হওয়ায়, পরে ষষ্ঠ খণ্ড প্রকাশিত হইয়াছে। এই খণ্ড স্বতন্ত্র পুস্তকাকারে মুদ্রিত হইয়াছে।

কলিকাতা
১৩১৩ সাল, ১৫ই চৈত্র। } শ্রীবিপ্রদাস শর্ম্মা

সূচীপত্র

প্রথম পরিচ্ছেদ

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ—ব্যঞ্জন-প্রকরণ (৮০ প্রকার)।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ—দাইল-প্রকরণ (২৪ প্রকার)।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ—ভাতে, পোড়া, ভাজা ও ছেঁচ্‌কি-প্রকরণ

(৫৩ প্রকার)।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ—অন্ন-প্রকরণ (৮ প্রকার)।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ—খেঁচরান্ন-প্রকরণ (১৭ প্রকার)।

সপ্তম পরিচ্ছেদ—পলান্ন-প্রকরণ (৮৩ প্রকার)।

অষ্টম পরিচ্ছেদ—ডিম্ব প্রকরণ (৩৫ প্রকার)।

নবম পরিচ্ছেদ—কালিয়া, কোর্ম্মা ও অন্যান্য প্রকরণ
(৬৩ প্রকার)।

দশম পরিচ্ছেদ—কট্‌লেট্‌, চপ্‌, কোপ্তা ও কাবাব আদি-প্রকরণ

(৫৭ প্রকার)।

একাদশ পরিচ্ছেদ—দোল্‌মা ও দম্‌পক্ত প্রকরণ (১১ প্রকার)

দ্বাদশ পরিচ্ছেদ—মুরুয়া ও পুডিং-প্রকরণ (৩২ প্রকার)।

ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ—বিবিধ রন্ধন-প্রকরণ (৪৫ প্রকার)

চতুর্দ্দশ পরিচ্ছেদ—অম্বল, আচার ও চাট্নি-প্রকরণ

(১০৪ প্রকার)।

পঞ্চদশ পরিচ্ছেদ—পায়স, রাবড়ি, ক্ষীর ও পিষ্টক প্রকরণ

(১১ প্রকার)।

ষোড়শ পরিচ্ছেদ—পথ্য-প্রকরণ (৬৭ প্রকার

পরিশিষ্ট।

উপক্রমণিকা

ভারতের প্রাচীন ইতিহাস আলোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায়, অন্যান্য বিদ্যার ন্যায় এদেশে রন্ধন-বিদ্যারও সমধিক শ্রীবৃদ্ধি সংসাধিত হইয়াছিল। আর্য্য-ঋষিগণ বুঝিয়াছিলেন, মানবের বল, বুদ্ধি এবং পরমায়ু, আহারের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া থাকে। এজন্য তাঁহারা আহার্য্য দ্রব্যাদি নির্দ্ধারণ ও পাকের সু-ব্যবস্থা বিষয়ে, বিশেষরূপ পারদর্শিতা প্রদর্শন করিয়া গিয়াছেন। এমন কি, কোন্ তিথিতে কোন্ দ্রব্য আমাদের স্বাস্থ্যের উপযোগী, তাহা-ও নির্ব্বাচন করিয়া, রন্ধন-বিদ্যার অঙ্গ-সৌষ্ঠব করিতে ক্রটি করেন নাই।

পৃথিবীর মধ্যে প্রায় সকল জাতির আহার-সম্বন্ধে আলোচনা করিলে, দেখিতে পাওয়া যায় যে, দেশের প্রকৃতি এবং সভ্যতার অনুযায়ী খাদ্যের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। এজন্য প্রায় ভিন্ন ভিন্ন দেশে বা ভিন্ন ভিন্ন জাতির মধ্যে, খাদ্য-দ্রব্য-নির্ব্বাচন ও রন্ধন-গত পার্থক্য দেখিতে পাওয়া যায়। এই পার্থক্য অনুসারে মনুষ্য-জাতি এক এক প্রকার খাদ্যে অভ্যস্ত হইয়া থাকে। এজন্য, এক জাতির খাদ্য-দ্রব্যে অন্য জাতির তত রুচি-জনক প্রবৃত্তি দেখা যায় না। ফলতঃ, দেশের প্রকৃতি-ভেদে ও লোকের রুচি-অনুসারে খাদ্য-দ্রব্য নির্ব্বাচন ও পাকের ব্যবস্থা হইতে দেখা যায়। পাক-বিদ্যায় সম্যক্ জ্ঞান না থাকিলে, খাদ্য-দ্রব্য কোন-মতেই রসনার তৃপ্তি-

কর করা যায় না। অতএব, যাহাতে রন্ধন-বিদ্যার উন্নতি হয়, তজ্জন্য যত্নবান্ হওয়া একান্ত আবশ্যক।

আমাদের দেশে পুর-নারী-গণের উপর রন্ধন-কার্য্যের সম্পূর্ণ ভার অর্পিত আছে; তাঁহারা অতি পবিত্রভাবে রন্ধন-কার্য্য সমাধা করিয়া থাকেন। কিন্তু, দুঃখের বিষয় এই যে, পূর্ব্বকালে রন্ধন-বিদ্যার প্রতি অস্মদ্দেশীয় নারী-গণের যেরূপ আস্থা ও যত্ন ছিল, এক্ষণে দিন দিন তাহা হ্রাস হইয়া আসিতেছে। ইহা যে সমাজের একটি ঘোরতর শোচনীয় অবস্থা, তাহাতে আর সন্দেহ কি? রমণী-গণ-ই গৃহের লক্ষ্মী; অন্নপূর্ণার ন্যায় তাঁহারা স্বীয় হস্তে রন্ধন করিয়া স্বামী ও আত্মীয়-স্বজনকে আহার প্রদান করিলে যে, কি সুখের ও পরিতোষের কারণ হয়, তাহা কথায় বলিয়া শেষ করা যায় না। মনে কর, যে ব্যক্তি স্ত্রী-পুত্র ও কন্যা-গণের জন্য সর্ব্বদা গুরুতর পরিশ্রম করিতেছেন, তিনি যদি গৃহে আসিয়া, সেই পরিবারবর্গের প্রফুল্ল মুখ নিরীক্ষণ করেন এবং স্ত্রী, কন্যা প্রভৃতি স্নেহের ও আদরের প্রতিমা-গুলি যদি স্ব-হস্তে প্রস্তুত উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্য-সমূহ লইয়া, তাঁহার সেবার জন্য উপবিষ্ট থাকেন—আহা! তদ্দর্শনে কোন্ শ্রান্ত জনের শ্রান্তি দূর না হয়;—কোন্ ব্যক্তির মুখে হাসি দেখা না যায় এবং কোন্ মূঢ়ের অন্তঃকরণে করুণ ও পবিত্র ভাব উদ্দীপিত না হয়! সেই ভাগ্যবান্ ব্যক্তির ভবন সুখের আগার; তিনি যতই চিন্তা-পীড়িত হউন না কেন, তাঁহার ব্যবসায়ে কৃতকার্য্যতা ও উন্নতি-লাভের জন্য, তিনি যত-ই উৎকণ্ঠিত হউন না কেন,—গৃহে আসিয়া পরিবার-বর্গের যত্নাতিশয্য ও হাস্য-মুখ দর্শন করিয়া সমস্ত কষ্ট বিস্মৃত হইবেন, তাঁহার সমগ্র উৎকণ্ঠা দূরীভূত হইবে ও তদীয় আননে পবিত্র হাস্য-ছটা বিকসিত হইবে। হিন্দুজাতির পবিত্র গৃহে রমণী-গণের মধ্যে এই পরম পবিত্র ভাব চিরন্তন অপার্থিব সম্পত্তির ন্যায় বর্ত্তমান ছিল; রন্ধন-বিদ্যার প্রতি অনুরাগ নারী-জাতির রক্ত-মাংসে যেন মিশ্রিত; এজন্য দেখা যায়, হিন্দু-বালিকা অতি শৈশবা-

বস্থায় ক্রীড়া-চ্ছলে ধূলা-মাটি লইয়া, রন্ধন-বিদ্যার অনুশীলন করিয়া থাকে। ফলতঃ, যে রন্ধন-বিদ্যা স্ত্রী-জাতির চির-অভ্যস্ত, তাহার প্রতি অনাস্থা দেখিলে, কাহার না হৃদয়ে বেদনা উপস্থিত হয়?

পূর্ব্বাপেক্ষা এক্ষণে আহার সম্বন্ধে কিয়ৎপরিমাণে রুচির পরিবর্ত্তন উপস্থিত হইয়াছে। সুতরাং, এই রুচির প্রতি দৃষ্টি না রাখিয়া রন্ধন করিলে, ভোক্তা-গণের তৃপ্তি-কর হওয়া সুকঠিন। এজন্য নূতন নূতন রন্ধন-প্রণা শিক্ষা করা আবশ্যক।

রন্ধনের সময় যাহাতে কোন বস্তুর অপচয় না হয়, তৎপক্ষে বিশেষ-রূপ দৃষ্টি রাখিতে হয়। একটি প্রবাদ আছে, "পুরুষেরা যদি কোদালে কাটিয়া দ্রব্যাদি গৃহে আনয়ন করে, আর স্ত্রীলোকেরা ঝিনুক করিয়া তাহা অপচয় করিতে আরম্ভ করে, তবে সে সংসারে কিছুতে-ই উন্নতি হয় না।"

ফলতঃ, সামান্য-মাত্র অপচয়, সংসারের মহান্ অনিষ্টের কারণ, ইহা মনে রাখা উচিত।

রন্ধন-বিদ্যায় জ্ঞান থাকিলে, রমণী-গণ এক-রূপ দ্রব্যে নানা-বিধ খাদ্য প্রস্তুত করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন। নিত্য নব নব খাদ্য পাক করিয়া, আত্মীয়-স্বজনের তৃপ্তি-সাধন করা সামান্য আহ্লাদের বিষয় নহে। বিশেষতঃ, পুরনারী-গণ যেরূপ আন্তরিক যত্ন-সহকারে রন্ধন করিয়া থাকেন, বেতন-ভুক্ পাচক দ্বারা কখন-ই সেরূপ আশা করা যাইতে পারে না। আমাদের জীবন ও স্বাস্থ্য যাঁহাদের মমতা এবং ভালবাসা-রূপ প্রহরী দ্বারা অনুক্ষণ সুরক্ষিত হইয়া থাকে, আমাদিগকে সুখী করিবার নিমিত্ত যাঁহারা স্বীয় জীবনকে অতি তুচ্ছ জ্ঞান করিয়া থাকেন, আমাদিগের তৃপ্তিতে যাঁহাদিগের এক-মাত্র সুখ, সেই কুল-নারী-গণের হস্তে রন্ধন-কার্য্যের ভার অর্পিত থাকিলে, তাহা যেরূপ সুন্দর-রূপে পরিচালিত হয়, অন্য কোন উপায়ে কখন-ই সেরূপ হইবার আশা করা যায় না। এ-জন্য, রন্ধনবিদ্যার প্রতি স্ত্রী-জাতির সম্পূর্ণ অনুরাগ থাকা আবশ্যক।

আমাদের দেশে অবরোধ-প্রথা প্রচলিত; সুতরাং, শরীর-পরিচালন-জন্য গৃহস্থালীর কার্য্যাদিতে লিপ্ত থাকা, স্ত্রী-জাতির স্বাস্থ্য-রক্ষা-সম্বন্ধে একটি অতি সুন্দর ব্যবস্থা। এ ব্যবস্থার প্রতি উপেক্ষা করায়, বর্ত্তমান সময়ে অবলা-গণ অধিক রুগ্ন ও অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়িয়াছেন। সর্ব্বদা কার্য্যে লিপ্ত থাকা, জীবনের একটি মহান্ উদ্দেশ্য; কার্য্য-হীন জীবন জীবন-ই নহে!

রন্ধন-কার্য্যের সহিত গৃহস্থালীর অন্যান্য কার্য্যের অতি নিকটতর সম্বন্ধ। সুতরাং সু-পাচিকা হইতে হইলে, আর আর বিষয়ে জ্ঞান থাকা আবশ্যক। এই জ্ঞান অধিক পরিমাণে উপার্জ্জন করিতে পারিলে সু-গৃহিণী হইতে পারা যায়। সু-গৃহিণী সংসার-ক্ষেত্রের অধিষ্ঠাত্রী দেবী; তাই বলি, রন্ধন-বিদ্যার প্রতি আর উপেক্ষা করিও না—অন্নপূর্ণার অন্ন-ক্ষেত্র ভারত-ক্ষেত্রে আবার রন্ধন-বিদ্যা পুনর্জীবিত করিতে চেষ্টা কর!

সহজ কথায় বলিতে হইলে খাদ্য-ই যে, এক-প্রকারে মনুষ্যের জীবন, তাহা বোধ হয়, পৃথিবীর সকল জাতি-ই এক-বাক্যে স্বীকার করিবেন। রন্ধন-কার্য্যে উৎসাহ এবং আদর, ভারতের নূতন পরিচয়ের বিষয় নহে। পূর্ব্বকালে পাণ্ডুনন্দন ভীম প্রভৃতি মহাত্মা ব্যক্তি-গণ, যে দেশে পাক-কার্য্যে অসাধারণ কীর্ত্তি রাখিয়া গিয়াছেন, সে দেশে যে, রন্ধনের আদর-বৃদ্ধি হইবে, ইহা এক-প্রকার স্বতঃসিদ্ধ। স্ব-হস্তে রন্ধন এবং অন্ন-দান হিন্দু-জাতির একটি ধর্ম্মের মধ্যে পরিগণিত। অদ্যাবধিও দেখিতে পাওয়া যায়, অনেক প্রাচীনা যোষিদ্-গণ স্ব-হস্তে রন্ধন করিতে হইলে, মহা আনন্দ প্রকাশ করিয়া থাকেন। তাঁহারা রন্ধনের পূর্ব্বে কিছু-মাত্র আহার না করিয়া, ভক্তির সহিত রন্ধন করিয়া থাকেন এবং ভোক্তাদিগের আহার সমাপ্ত হইলে জল গ্রহণ করেন। ধর্ম্মানুষ্ঠান করিতে-হইলে, যেরূপ ভক্তি ও শ্রদ্ধার সহিত তাহাতে প্রবৃত্ত হইতে হয়, রন্ধন-কার্য্যেও সেইরূপ ভক্তি-সহকারে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত। অন্ন-

দানের যে কি মাহাত্ম্য, তাহা পৃথিবীর মধ্যে ভারত প্রথমে-ই বুঝিতে পারিয়াছিল। ভারতের প্রতি-গৃহে অতিথি-শালা বলিলে-ও বড় দোষ হয় না। গৃহস্থাশ্রম হইতে অতিথি আহার না করিয়া বিমুখ হইলে, তাহার সমুদয় পাপ গৃহীর প্রতি অর্শিবে, এবং গৃহস্থের পুণ্যের ভাগ অতিথি লাভ করিবে ;—যে জাতির শাস্ত্রের এরূপ শাসন এবং হৃদয়ের দৃঢ় বিশ্বাস, সে জাতির মধ্যে অন্নদান-প্রথা যে কতদূর প্রচলিত ছিল, তাহা অনায়াসেই বুঝিতে পারা যায়! হিন্দুজাতির মধ্যে এমন কোন ধর্ম্মানুষ্ঠান-ই নাই যে তাহাতে অন্ন-দান নাই। সাধারণকে আহার করান যে জাতির চিরপ্রথা সে জাতির মধ্যে যে, সেই খাদ্য-দ্রব্য পাকের-ও বহুল পরিমাণে শ্রীবৃদ্ধি সাধিত হইয়াছিল, এ-বাক্য প্রমাণ-জন্য, কোন-প্রকার আয়াস পাইতে হয় না। দুঃখের বিষয় এই, বিজাতীয় আচার-ব্যবহারের ছায়া পতিত হইয়া, হিন্দু-জাতির সেই পুণ্যালোক আচ্ছন্ন করিয়া ফেলিতেছে!

হিন্দুদিগের মধ্যে যেমন চর্ব্ব্য, চুষ্য, লেহ্য, পেয় প্রভৃতি নানা-বিধ উপাদেয় খাদ্য ব্যবহারের প্রথা দেখা যায়, পৃথিবীর মধ্যে আর কোন জাতির সেরূপ প্রণালী দৃষ্টি-গোচর হয় না। স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যাদির ব্যবস্থা করিয়া, ভোজন-সম্বন্ধে এদেশে বিস্তর উন্নতি সাধিত হইয়াছিল। মধ্যাহ্নে পিত্তের প্রকোপ অধিক হইয়া থাকে, পিত্ত-বৃদ্ধি হইলে নানা প্রকার রোগের সম্ভাবনা, এ-জন্য এদেশে প্রথমে-ই পিত্ত-নাশক তিক্ত-রস-বিশিষ্ট সুক্তাদির ব্যবস্থার এত আদর দেখিতে পাওয়া যায়। তিথি-বিশেষ চন্দ্র-সূর্য্যের আকর্ষণ-জনিত পৃথিবীর যাবতীয় পদার্থের জলীয় অংশ বৃদ্ধি হয়, এজন্য যে যে দ্রব্য আহার করিলে, শরীরে রসের আধিক্য সম্ভব, তিথি-বিশেষে তাহার ভোজন নিষেধ করিয়া, আর্য্য-ঋষি-গণ খাদ্যাদি সম্বন্ধে জ্ঞানের চরম পরিচয় দিয়া গিয়াছেন।

হিন্দু-জাতির-মধ্যে পাশব-খাদ্যের অর্থাৎ মাংসাদির অধিক ব্যবহার

দেখা যায় না। মনুষ্য-সমাজ যখন ধর্ম্মের উচ্চ শিখরে আরোহণ করে, তখন জীব-হিংসা দ্বারা উদর-পূরণের ইচ্ছা হ্রাস হইয়া আইসে; বোধ হয়, এই কারণ বশতঃই আজ-কাল সু-সভ্য ইংলণ্ড ও আমেরিকা প্রভৃতি অনেক দেশে মাংস-পরিত্যাগে এবং উদ্ভিদ্-ভোজনে শ্রদ্ধা বৃদ্ধি হইতেছে। কোন সময়ে জনৈক ইংরাজ বলিয়াছিলেন, "হিন্দু ও ইংরাজ জাতির ভোজন-স্থান দর্শন করিলে,ইংলণ্ড-বাসীদের ভোজন-স্থল মহাশ্মশান বলিয়া বোধ হয়!" বাস্তবিক, স্তূপাকার অস্থি-রাশি, ও এক একটি আকার-বিশিষ্ট জন্তু-দেহ (রোষ্ট করা) দর্শন করিলে, অন্তঃকরণে ঐরূপ ভাব হওয়া কিছু বিচিত্র নহে।

সমাজ কখন চির-কাল একরূপ উপকরণে গঠিত থাকে না; এই জন্য-ই, সময় সময় লোকের আচার-ব্যবহার এবং রুচি পরিবর্ত্তিত হইয়া থাকে। লোকের রুচির উপর খাদ্যাখাদ্য সম্পূর্ণ নির্ভর করে, তাহা সকলে-ই অবগত আছেন। এই জন্য এ-দেশে, আজ-কাল ইংরাজী খাদ্যাদির প্রতি শ্রদ্ধা এবং প্রবৃত্তি দেখিতে পাওয়া যায়। এখনকার শিক্ষিত হিন্দু-সন্তানদিগের মধ্যে অনেকেরই বিজাতীয় খাদ্যের প্রতি সমধিক আদর বৃদ্ধি হইয়া আসিতেছে। সুতরাং, দেশীয় রন্ধন-প্রথার প্রতি লোকের তাদৃশী রুচি দেখা যায় না।

পাক-প্রণালী সকল শ্রেণী অর্থাৎ হিন্দু, অহিন্দু প্রভৃতি সমুদায় সম্প্রদায়ের জন্য প্রকাশিত হইয়াছে। ইহাতে যদি কেবল হিন্দু-জাতির খাদ্যের বিষয় লিখিত হয়, তাহা হইলে অন্যান্য শ্রেণী অসন্তুষ্ট হইতে পারেন, এবং কেবল-মাত্র বিজাতীয় খাদ্যাদির বিষয় প্রকাশ করিলে, হিন্দু-গণের বিরক্তি বৃদ্ধি করা হয়। সুতরাং, সাধারণের উপযোগী অর্থাৎ হিন্দু ও অহিন্দু এবং নিরামিষ ও আমিষ-ভোজী সকল শ্রেণীর উপযোগী বিষয় সকল নির্ব্বাচন করা হইয়াছে। প্রসঙ্গ-ক্রমে আর একটি কথা প্রকাশ না করিয়া থাকিতে পারিলাম না। সামান্য-অবস্থাপন্ন হইতে ধন-কুবের

ভোগ-বিলাসী পর্য্যন্ত, সকলে-ই পাক-প্রণালীর প্রতি আদর করিয়া আসিতেছেন। সুতরাং কেবল যদি সামান্য শ্রেণীর উপযোগী অর্থাৎ যৎসামান্য ঘৃত-মসলা দ্বারা রন্ধনের নিয়ম লিখিত হয়, তাহা হইলে, উচ্চ শ্রেণীর ভোক্তাদিগের রসনায় তাহা স্থান পায় না, এবং কেবল যদি তাঁহাদিগের রসনার যোগ্য রন্ধনের বিষয় লিখিত হয়, তাহা হইলে, সামান্য গৃহস্থদিগের পক্ষে তাহা কোন কার্য্যকারক হয় না। এ-জন্য সামান্য হইতে বহু-ব্যয়-সাধ্য সকল-প্রকার রন্ধনের বিষয়-ই প্রকাশ করা হইল। এতদ্ব্যতীত, বৈদ্য এবং ডাক্তারদিগের ব্যবস্থাপিত পথ্যাদি রন্ধনের বিষয়-গুলি-ও অতি পরিষ্কার-রূপে লিখিত হইয়াছে।

রন্ধন-কার্য্য অতি গুরুতর; বিশেষ নিপুণতা না থাকিলে, উহাতে কৃত-কার্য্যতা লাভ করা যায় না। মনুষ্য-সমাজ যে পরিমাণে সভ্যতা-সোপানে আরোহণ করে, যে পরিমাণে পার্থিব উন্নতি সাধিত হয়, এবং যে পরিমাণে বিদ্যা ও জ্ঞান বিস্তারিত হইতে থাকে, সেই পরিমাণে যে খাদ্যাদি-ও শ্রীবৃদ্ধি-সম্পন্ন হইয়া থাকে, ইহা কে-না স্বীকার করিবেন? পৃথিবী যে সময় অসভ্যতান্ধকারে সমাচ্ছন্ন ছিল—বিদ্যা, বুদ্ধি, জ্ঞান প্রভৃতি যে সময় মুকুলিত ছিল—মনুষ্য-সমাজ যে সময়ে পশু-সমাজের ন্যায় একরূপ আকারে গঠিত ছিল, সেই সময়ে খাদ্য ও রন্ধনাদির কোন-প্রকার উন্নতি সংসিদ্ধ হয় নাই; তখন মনুষ্য-গণ নিবিড় অরণ্য, গভীর গিরিগুহা এবং বৃক্ষ-কোটরে অবস্থিতি করিত; ক্ষুৎপিপাসা উপস্থিত হইলে যদৃচ্ছালব্ধ ফল, মূল এবং মৃগয়া-লব্ধ আম-মাংস ভক্ষণ করিয়া নিশ্চিন্ত থাকিত। রন্ধন-জনিত খাদ্য-দ্রব্যের উপাদেয়তা হইতে তাহাদিগের রসনা এক-প্রকার বঞ্চিত ছিল। কাল-সহকারে মনুষ্য-সমাজের উন্নতির সহিত খাদ্যাদির বিচার এবং রন্ধনের পারিপাট্য সাধিত হইয়াছে।

পৃথিবীর বাল্য-ইতিহাস আলোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, যে দেশ প্রথমে সভ্যতালোকে আলোকিত হইয়াছিল, সেই দেশে-ই খাদ্য

ও পাক-সম্বন্ধে রুচি পরিবর্ত্তিত হইয়াছে। পৃথিবীর মধ্যে ভারতবর্ষ অতি প্রাচীন সভ্যদেশ; ভারতে অতি-পুরাকাল হইতে-ই নানা-প্রকার খাদ্যাদির প্রথা প্রচলিত আছে। .বেদ এবং রামায়ণ, মহাভারত প্রভৃতি পৌরাণিক গ্রন্থ-সমূহ ও অন্যান্য ধর্ম্ম-শাস্ত্র সকলে পায়সাদি অতি উপাদেয় খাদ্যের নাম উল্লিখিত দেখিতে পাওয়া যায়; চর্ব্ব্য, চুষ্য, লেহ্য, পেয় প্রভৃতি উৎকৃষ্ট খাদ্যের পরিচয় অতি প্রাচীন পুস্তক-সমূহে উল্লিখিত আছে। পূর্ব্বে যেমন নানা বিষয়ের উন্নতি হইয়াছিল, সেই সঙ্গে খাদ্যাদির-ও যে প্রভূত উৎকর্ষ সাধিত হইয়াছিল, তাহাতে আর কোন সন্দেহ নাই।

পৃথিবীর মধ্যে সকল স্থানের জল, বায়ু, উত্তাপ প্রভৃতি এক-রূপ নহে; এজন্য, প্রকৃতি-ভেদে মনুষ্যাদির প্রকৃতি-গত বৈষম্য দেখিতে পাওয়া যায়, সেইজন্য খাদ্য ও রন্ধন প্রভৃতিতে-ও বিস্তর বৈলক্ষণ্য-ভাব পরিলক্ষিত হইয়া থাকে। আমাদের দেশের প্রকৃতি-অনুসারে আমাদের শারীরিক গঠন, বল, বীর্য্য, আচার-ব্যবহার ও খাদ্য এবং রন্ধনাদির এক-প্রকার নিয়ম হইয়া আসিয়াছে। শীত-প্রধান দেশের অধিবাসীদিগেরও আবার অন্যরূপ ব্যবস্থাপিত হইয়াছে। সহজ কথায় বলিতে হইলে, এই পর্য্যন্ত বলা যায় যে, যে দেশে যেরূপ 'আব হাওয়া', সেই দেশের পক্ষে সেইরূপ খাদ্যাদি অবধারিত হইয়াছে। ভারত অতি উষ্ণদেশ, এজন্য এখানে উষ্ণ-প্রাকৃতিক মদ্য, মাংস এবং মসলা প্রভৃতি অধিক-পরিমাণে ব্যবহার করিলে শারীরিক অসুস্থতা উপস্থিত হইয়া থাকে। পক্ষান্তরে ইংলণ্ড, ফ্রান্স প্রভৃতি শীত-প্রধান দেশ-সমূহে মৎস্য-মাংস অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এইরূপ পৃথিবীর মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে, ভিন্ন ভিন্ন-রূপ খাদ্যাদির প্রথা প্রচলন হইয়াছে। যে দেশের লোক সকল বাল্যকাল হইতে যে সকল খাদ্য ব্যবহার করিয়া আসিতেছে, তাহাদিগের পক্ষে তাহা-ই অতি উপাদেয় এবং স্বাস্থ্য-দায়ক। রুষিয়ার উত্তরে লাপ্‌লাণ্ড নামে একটি প্রদেশ আছে। তথায় অত্যন্ত শীত, এমন কি, জল পর্য্যন্ত শুভ্র

প্রস্তরের ন্যায় বরফে পরিণত হইয়া থাকে ; হিমের আধিক্যবশতঃ তথায় কোন-প্রকার খাদ্যোপযোগী শস্যাদি হয় না। মৎস্য-ই তাহাদিগের এক-মাত্র খাদ্য। সময়ে সময়ে আবার এত অধিক পরিমাণে শীত পড়িয়া থাকে যে, সে সময় গৃহের বাহির হইয়া, খাদ্যাদি সংগ্রহ করিতে সমর্থ হয় না, এ-নিমিত্ত তাহারা সেই সময়ের জন্য মৎস্য শুষ্ক করিয়া রাখে। তাহাদিগের মনে এরূপ বিশ্বাস যে, যে দেশে এরূপ শুষ্ক-মৎস্য পাওয়া যায় না, তথাকার লোক-সকল কি খাইয়া জীবন ধারণ করিয়া থাকে ?

পূর্ব্বেই উল্লিখিত হইয়াছে যে, প্রকৃতি-ভেদে খাদ্য ও খাদ্য-দ্রব্যের রন্ধন-প্রণালী প্রচলিত হইয়াছে। অতএব, প্রত্যেক দেশ-বাসীদিগের প্রকৃতি-অনুসারে খাদ্য ও পাকের ব্যবস্থা করা উচিত। বোধ হয়, এই কারণ বশতঃ-ই "আপ্ রুচি খানা" এই প্রবাদ-বাক্যটি প্রচলিত হইয়া আসিতেছে ; খাদ্য-দ্রব্য রন্ধন করিলে তাহা অতি সু-স্বাদু হইয়া থাকে। কেবল যে সু-স্বাদু করিবার জন্য খাদ্য-দ্রব্য রন্ধন করিতে হয়, তাহা নহে। রন্ধন করিলে, খাদ্য-দ্রব্য পরিপাক-কার্য্যের সহায়তা করিয়া থাকে। যে পাঁচ-প্রকার পাচক রস দ্বারা ভুক্ত-দ্রব্য পরিপাক হয়, উত্তম-রূপে রন্ধন করিয়া আহার না করিলে, ঐ রস দ্বারা সহজে পরিপাক হইতে পারে না। বিশেষতঃ, খাদ্য-দ্রব্যে কোন বিষাক্ত পদার্থ বর্ত্তমান থাকিলে অগ্নি-সংযোগে তাহা বিশোধিত হয়। এ-জন্য রন্ধনের আবশ্যকতা।

জল, লবণ, নানাবিধ মসলা, ঘৃত এবং অগ্নিসংযোগ, এই সকল মিশ্রণ দ্বারা খাদ্যদ্রব্য সু-স্বাদু হইয়া থাকে। যে সকল দ্রব্য দ্বারা খাদ্য-দ্রব্য সু-স্বাদু হয়, তৎ-সমুদায়ের আধিক্য অথবা ন্যূনতা হইলে তাহা অতি জঘন্য হইয়া উঠে। এ-জন্য, সকল দ্রব্যের-ই এক একটি পরিমাণ থাকা আবশ্যক। সু-পাচক ঐ পরিমাণে ঠিক করিয়া রন্ধন করিতে পারেন বলিয়াই তাঁহার রন্ধনে অধিক প্রশংসা। বিশেষ মনোযোগের সহিত শিক্ষা না করিলে, রন্ধন-কার্য্যে পটুতা লাভ করা যায় না। অনেকের মনে একপ্রকার

ভুল' বিশ্বাস দেখিতে পাওয়া যায় যে, তাহারা বলিয়া থাকে, অধিক পরিমাণে ঘৃত ও মসলা দিয়া রন্ধন করিলে উত্তম হইয়া থাকে। কিন্তু এ বিশ্বাস যে, সম্পূর্ণ ভুল, তাহা তাহাদিগের জানা আবশ্যক। পরিমাণের ইতর-বিশেষ হইলে রন্ধন কখনই ভাল হয় না। কোন্ দ্রব্য কি পরিমাণে দিলে, কতক্ষণ পর্য্যন্ত অগ্নি-সংযোগ করিলে, তাহা সু-স্বাদু হইয়া থাকে, তদ্বিষয়ে ব্যুৎপন্ন হওয়া আবশ্যক। গীত-বাদ্যে যেমন সকলের সুর-বোধ হয় না, সেরূপ অনেকে আজন্ম রন্ধন করিয়াও পাক-কার্য্যে পটুতা লাভ করিতে সমর্থ হইতে পারে না। পাঁচ প্রকার ভিন্ন ভিন্ন গুণ ও আস্বাদ-জনক দ্রব্য একত্রিত করিয়া তদ্দ্বারা উপাদেয় রসনা-তৃপ্তিকর খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করা কিছু সহজ ব্যাপার নহে। রন্ধন-কার্য্যে পারদর্শিতা শিক্ষার জন্য সু-সভ্যদেশ-মাত্রেই নানাপ্রকার পুস্তক প্রচলিত আছে। দুঃখের বিষয় এই, আমাদের দেশে রন্ধন সম্বন্ধে কোন প্রকার পুস্তক নাই বলিলে-ও বড় দোষ হয় না।

ধর্ম্ম, অর্থ, কাম এবং মোক্ষ এই চতুর্ব্বর্গ-সাধনের উপাদান স্বাস্থ্য; সেই স্বাস্থ্য আবার খাদ্যের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করে; পাচক এই খাদ্যের বিধাতা। সুতরাং, পাচকের কার্য্য সামান্য বিবেচনা করা উচিত নহে। সহজ কথায় এই-মাত্র বলিতে পারা যায়, যাহার হাতে দশজনে আহার করিয়া জীবন ধারণ করিবে, তাহার কার্য্য যে নিতান্ত গুরুতর, তাহা বলা বাহুল্য। কেবলমাত্র পাক করিতে পারিলেই পাচকের কার্য্য শেষ হয় না। অনেক পাচককে এরূপ দেখিতে পাওয়া যায়, তাহারা রন্ধন-কার্য্যে উত্তম পটুতা প্রকাশ করিয়া থাকে, কিন্তু, পক্ব-দ্রব্য-রক্ষণে তাদৃশ যত্ন করে না। দ্রব্যাদির অপচয় যাহাতে না হয়, সে বিষয়ে বিশেষরূপ মনোযোগ দেওয়া আবশ্যক। ফলতঃ, কোন দ্রব্য অপচয় না করিয়া, পরিমিত উপকরণে উপাদেয় খাদ্য প্রস্তুত করাই সু-পাচকের প্রধান গুণ-পনা।

রন্ধন-কার্য্য সাধারণতঃ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করিতে পারা যায় ; অর্থাৎ সহজ, উৎকৃষ্ট এবং রোগীর উপযুক্ত রন্ধন।

সর্ব্বপ্রকার রন্ধনেই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি সর্ব্বদা মনোযোগ রাখিতে হয়। অপরিষ্কৃত খাদ্য আহার করিলে যে স্বাস্থ্য-হানি এবং নানাপ্রকার রোগ হইবার কথা, তাহা যেন প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার মনে থাকে।

ভোক্তার রুচি-অনুসারে রন্ধনের ব্যবস্থা হওয়া আবশ্যক। সকলে একপ্রকার নিয়মে ঘৃত-মসলাদি ব্যবহার করে না ; কেহ অধিক পরিমাণে ঘৃত-পক্ক-দ্রব্য আহারে সন্তুষ্ট, কেহ লঘু-পাক আহারে তুষ্ট ; কেহ ঝাল অল্প পরিমাণে ভালবাসিয়া থাকে, কেহ বা আদৌ ঝাল ব্যবহার করিতে ইচ্ছুক নহে ; সুতরাং, একরূপ নিয়মে কখনই পাক-কার্য্য চলিতে পারে না। যে পাচক ভোক্তাগণের রুচি বুঝিয়া পাক-কার্য্যে দক্ষতা প্রকাশ করিতে পারেন, তিনিই সু-পাচক। এই কারণেই অনেক স্থানে দেখিতে পাওয়া যায়, কোন কোন পাচক বা পাচিকা অধিক পরিমাণে ঘৃত-মসলাদি দিয়াও রন্ধনে সুখ্যাতি লইতে পারেন না ; আবার কেহ কেহ অল্প পরিমাণ উপকরণে এমন হাত-যশ দেখাইয়া থাকেন যে, তাঁহাদিগের রন্ধন রসনার অত্যন্ত প্রীতি-কর হইয়া থাকে।

পৃথিবীর ভিন্ন ভিন্ন দেশে ভিন্ন ভিন্ন-প্রকার পাকের ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায় ; সুতরাং,বিশেষ-রূপ যত্ন-সহকারে শিক্ষা না করিলে তাহাতে কৃত-কার্য্যতা লাভ করিতে পারা যায় না। অন্যান্য বিদ্যার ন্যায় রন্ধন-বিদ্যা-ও শিক্ষা-সাপেক্ষ। ভোক্তা-গণের রুচি, দ্রব্যাদির পরিমাণ, রন্ধনোপ-যোগী দ্রব্য-সমূহের একত্র সমাবেশ, জল ও জ্বাল এবং আস্বাদনের উৎকর্ষ-সাধন, এই সকলে বিশেষ-রূপ ব্যুৎপত্তি না জন্মিলে, পাচকের পারদর্শিতা প্রকাশ পায় না। কেবল-মাত্র লবণ ও মসলা দিয়া সিদ্ধ করিতে পারিলেই যে, পাচকের কার্য্য শেষ হইল; তাহা মনে করা উচিত নহে। পাচকের

হস্তে অমূল্য জীবন-রক্ষার ভার ন্যস্ত আছে, ইহা-ই মনে করা সু-সঙ্গত। প্রাচীন আর্য্য-জাতি ইহার মর্ম্ম বুঝিয়াই স্ব-পাক, তদভাবে মাতা বা স্ত্রী প্রভৃতি আত্মীয়-স্বজনের হস্তে পাকের ব্যবস্থা করিয়াছিলেন। বাস্তবিক ভোক্তার জীবনের প্রতি যাহাদিগের মমতা আছে, এরূপ পাচকের হস্তে রন্ধন-কার্য্য সমর্পণ করা উচিত।

সামাজিক নানা-প্রকার পরিবর্ত্তনের সহিত খাদ্যাদির-ও পরিবর্ত্তন আরম্ভ হইয়াছে। সুতরাং, এ সময় পাক-বিদ্যার উন্নতি-সাধনে যত্ন করা আবশ্যক। এ স্থলে ইহাও জানা আবশ্যক যে, কেবল-মাত্র পাক-সম্বন্ধীয় পুস্তক পাঠ করিলেই, পাক-বিদ্যায় সম্পূর্ণ জ্ঞান লাভ করা যায়, এমন নহে; স্বহস্তে পাক না করিলে,উহাতে জ্ঞান লাভ করা সু-কঠিন। এদেশে পাক-বিদ্যা-শিক্ষা-সম্বন্ধে কোন কোনপ্রকার পুস্তকাদি পাঠ করা হয় না। পারিবারিক নিত্য-রন্ধন দেখিয়া, রমণীগণ রন্ধন-কার্য্য শিখিয়া থাকেন। সুতরাং, তাঁহাদিগের রন্ধনকার্য্যে বিশেষ-রূপ ব্যুৎপত্তি জন্মে না; যাহা দেখেন, তাহাই শিখিয়া থাকেন। দ্রব্যাদির পরিমাণ সম্বন্ধে আনুমানিক ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, তজ্জন্য প্রায় দেখিতে পাওয়া যায়, একই দ্রব্য ভিন্ন ভিন্ন বার রন্ধন করিলে, সমান-রূপ আস্বাদ হয় না; কিন্তু, পরিমাণাদি নির্দ্দিষ্ট থাকিলে, কখনই ঐরূপ হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

"প্রাণিনাং পুনর্মূলমাহারো বলবর্ণৌজসাঞ্চ।"

আর্য্য-চিকিৎসা-শাস্ত্র-বিশারদ মহর্ষি সুশ্রুত নির্দ্দেশ করিয়াছেন, আহার-ই প্রাণিগণের জীবন-রক্ষার এবং দৈহিক বল, বর্ণ ও তেজের এক-মাত্র কারণ। অতএব, দেহ-রক্ষা করিতে হইলে, অগ্রে আহারের সু-ব্যবস্থা করা আবশ্যক। আহারের সু-ব্যবস্থা করিতে হইলে, খাদ্য-দ্রব্য নিরূপণ এবং রন্ধন সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ করা প্রয়োজন।

সাধারণতঃ, ত্রিবিধ সময় আহার জন্য নিরূপিত দেখিতে পাওয়া যায়; অর্থাৎ প্রাতর্ভোজন, মধ্যাহ্ন-ভোজন এবং সায়াহ্ন বা রাত্রি-কালের

ভোজন। এই ত্রিবিধ ভোজনের মধ্যে বালক ও বালিকারা-ই প্রায় প্রাতে আহার করিয়া থাকে। যুবা ও বৃদ্ধেরা মধ্যাহ্নে এবং রাত্রি-কালে-ই আহার করিয়া থাকে। স্বাস্থ্য-কর ও সহজ খাদ্য প্রাতে ব্যবহার করা উচিত। কিন্তু যাঁহারা অতি প্রত্যুষে গৃহ পরিত্যাগ পূর্ব্বক স্থানান্তরে গমন করেন, এবং যাঁহাদিগকে সমস্ত দিবস পরিশ্রম করিতে হয়, তাঁহাদিগের পক্ষে স্বাস্থ্য-কর ও বলপ্রদ প্রাতর্ভোজন যে মধ্যাহ্ন-ভোজনের ন্যায় বিশেষ প্রয়োজনীয়, তাহা সকলেই সহজে বুঝিতে পারেন। যে সকল কার্য্য-ব্যাপৃত মনুষ্য, কার্য্যের তৎপরতা বশতঃ সত্বর প্রাতর্ভোজন সম্পন্ন করেন, তাহা মূল্যবান্ হইলেও স্বাস্থ্য-কর হওয়া উচিত। বিশেষতঃ যাঁহাদের দিবসের অবশিষ্ট ভাগ-মধ্যে আর কোন-রূপ আহারের সুবিধা ঘটিবার সম্ভাবনা নাই, উপযুক্ত আহারের সু-ব্যবস্থা ভিন্ন, তাঁহাদের স্বাস্থ্যের বিস্তর অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। যে সকল ব্যক্তির কার্য্যের গুরুত্ব নিবন্ধন শীঘ্র-ই মৃত্যু-মুখে পতিত হইবার সম্ভাবনা, উত্তম স্বাস্থ্য-কর ও বল-প্রদ প্রাতর্ভোজনের দ্বারা যে, তাঁহাদের জীবন অধিক দিন স্থায়ী এবং রক্ষিত হইতে পারে, এ-বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই।

বালক ও বালিকাদিগের প্রাতর্ভোজনের জন্য সচরাচর যে সকল খাদ্য দোকান হইতে ক্রয় করা হইয়া থাকে, তাহা প্রায়-ই স্বাস্থ্যের বিরোধী, সুতরাং, তদ্দ্বারা যে নানা-প্রকার রোগ হইবার গুরুতর সম্ভাবনা, সে বিষয়ে কিছুমাত্র সন্দেহ নাই। এই খাদ্য অনায়াসেই গৃহে প্রস্তুত হইতে পারে। আর যে সকল গৃহস্থগণ বালক-বালিকাদিগকে বাসী খাদ্য প্রদান করিয়া থাকেন, তাহাতে স্বাস্থ্য-কর ও বল-প্রদ গুণ অতি অল্পই রক্ষিত হয়, এবং যাঁহার পরিপাক-শক্তি নিতান্ত অল্প, তাঁহার পক্ষে উহা অতি অপকারক। কিন্তু, একটু বিবেচনার সহিত প্রস্তুত করিলে, অতি অল্প-ব্যয়ে উহা সংগ্রহ করিতে পারা যায়। আর যদি পূর্ব্বদিনে, পরদিনের প্রাতর্ভোজনের বিষয় স্থির করিয়া রাখা যায়, তাহা হইলে, উহা প্রস্তুত

করিতে কোনরূপ ক্লেশ পাইতে হয় না ; অল্প ব্যয়ে, অনায়াসে এবং উপযুক্ত সময়ে, তৈয়ার করিতে পারা যায়। প্রতিদিনের প্রাতর্ভোজনের দ্রব্যাদি প্রস্তুতের অনেকগুলি সহজ উপায় আছে, তদ্দারা অনায়াসে ও অতি সহজে অতি প্রত্যূযে খাদ্য প্রস্তুত হইতে পারে। বিশেষতঃ ঐ সকল উপায় অন্যান্য রন্ধন বিষয়েও সাহায্য-কর হইতে পারে। ছোট ছোট বালক-বালিকা, এবং স্কুল-বালকদিগের প্রাতঃ-খাদ্য নিত্য একরূপ না হইয়া, পরিবর্ত্তন করা ও সহজ হওয়া নিতান্ত আবশ্যক, কিন্তু সাধারণতঃ প্রায় এই নিয়মের ব্যতিক্রম দেখিতে পাওয়া যায়। প্রাতঃ-খাদ্যের ন্যায় মধ্যাহ্ন-খাদ্যও নিত্য একরূপ না হইয়া, মধ্যে মধ্যে উহা পরিবর্ত্তন করা বিধেয়। পরিবারস্থ সমস্ত ব্যক্তির স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া খাদ্যের ব্যবস্থা করিলে, কোন-প্রকার অনিষ্টের সম্ভাবনা থাকে না। সাধারণ খাদ্য অপেক্ষা রোগীর খাদ্য যে সম্পূর্ণ বিভিন্ন, তাহা সকলে-ই অবগত আছেন।

খাদ্যই যে জীবন-ধারণের মূল ভিত্তি-স্বরূপ, তাহা পূর্ব্বেই উল্লিখিত হইয়াছে ; অতএব, দেহ সুস্থ এবং দীর্ঘ-জীবন লাভ করিতে হইলে, সর্ব্বাগ্রে খাদ্যাদির সুব্যবস্থা করা আবশ্যক। নানা-কারণে বাঙ্গালী জাতির শারীরিক অবস্থা দিন দিন ভাঙ্গিয়া আসিতেছে। পূর্ব্বে যেরূপ সুস্থ-কায়, হৃষ্ট-পুষ্ট এবং দীর্ঘ-জীবী লোক দেখা যাইত, এক্ষণে প্রায় সেরূপ দেখা যায় না। যদিও দেশ-কাল-ভেদে এবং সামাজিক নানা-প্রকার নিয়ম পরিবর্ত্তিত হওয়াতে, স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে বহুবিধ ব্যতিক্রম ঘটিয়াছে, কিন্তু উপযুক্ত বল-কারক খাদ্যের অভাবে যে, আজি-কালি লোকের পরমায়ু হ্রাস হইয়া আসিয়াছে, বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি-মাত্রে-ই তাহা স্বীকার করিবেন। পূর্ব্বে সামান্য অবস্থার লোক পর্য্যন্ত-ও প্রচুর পরিমাণ দুগ্ধ ও ঘৃত এবং মাংসাদি আহার করিতে পাইত, এক্ষণে সভ্যতার আলোক দিন দিন যে পরিমাণে বিকীর্ণ হইতেছে, সে পরিমাণে খাদ্য-দ্রব্য-সমূহও দুর্ম্মূল্য হইয়া

উঠিতেছে। কোন প্রকারে উদর পূর্ণ করিলে, কখনই আহারের উদ্দেশ্য সুসিদ্ধ হয় না। যাহা আমাদের স্বাস্থ্যের অনুকূল, এরূপ দ্রব্য আহার করাই যুক্তি-সঙ্গত। কিন্তু, দুর্ভাগ্যক্রমে প্রায় তাহা ঘটিয়া উঠে না। যত দিন পর্য্যন্ত এই অভাব বিদূরিত না হইবে, তত দিন মঙ্গল নাই।

নিত্য ভোজনের দ্রব্য সহজ অর্থাৎ লঘু-পাক হওয়া উচিত। নিত্য খাদ্য গুরু-পাক হইলে, নানাপ্রকার পীড়া হইবার সম্ভাবনা। রাত্রি-কালে গুরুতর আহার করিলে, সুনিদ্রার ব্যাঘাত হইয়া থাকে। বিশে-ষতঃ, যাঁহাদিগের পরিপাক-শক্তি তত প্রবল নহে, গুরু-পাক দ্রব্য ভোজন করা তাঁহাদিগের পক্ষে সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। উৎসবাদি অর্থাৎ ভোজে যে সকল খাদ্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে, নিত্য খাদ্য হইতে তাহা সম্পূর্ণ বিভিন্ন। ভোজে অত্যন্ত গুরু-পাক দ্রব্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন জাতির মধ্যে নিমন্ত্রণ অথবা উৎসবা-দিতে নানা-প্রকার উপাদেয় খাদ্যের প্রচলন দেখিতে পাওয়া যায়। ইউরোপ প্রভৃতি মহাদেশ সমূহে যে পরিমাণে মাংসাদির প্রচলন, এ-দেশে সেরূপ প্রচলিত নাই: হিন্দু জাতির নিমন্ত্রণে অধিক পরিমাণে মিষ্ট-দ্রব্য ব্যবহার হইতে দেখা যায়। ভারতে যেরূপ নানা-বিধ রসনা-তৃপ্তি-কর উপাদেয় মিষ্ট-খাদ্য প্রচলিত, পৃথিবীর মধ্যে অন্য কোন দেশে সেরূপ দেখা যায় না। তজ্জন্য মিষ্টান্ন-পাকে এদেশে সমধিক উন্নতি দেখিতে পাওয়া যায়। চিনি, দুগ্ধ, ঘৃত, ছানা, মাখম, ক্ষীর, সর প্রভৃতি সংযোগে ঘৃত-পক্ক দ্রব্য-পাকে হিন্দু-জাতির ন্যায় কোন জাতি উন্নতি লাভ করিতে সমর্থ নহে, এ-কথা মুক্ত-কণ্ঠে বলিতে পারা যায়। * হিন্দু-জাতির আচার-ব্যবহার, সামাজিক নিয়ম এবং খাদ্য প্রভৃতি সমুদায় ব্যাপারই ধর্ম্মানু-

* মৎপ্রণীত "মিষ্টান্ন-পাক" নামক পুস্তক পড়িলে, নানাপ্রকার মিষ্ট দ্রব্য প্রস্তুতের নিয়ম জানিতে পারিবেন।

মোদিত। এজন্য, প্রাণি-হিংসা-জনিত খাদ্য ইহাদিগের পক্ষে তত শ্রদ্ধেয় বলিয়া পরিগণিত নহে। অনিত্য দেহরক্ষার জন্য রাক্ষসবৎ পশুহনন হিন্দু-জাতির নিকট অতি ঘৃণিত। তজ্জন্য ঐরূপ খাদ্য এ-দেশে তত প্রচলিত নহে।

নিরামিষ ও আমিষ ভোজনের দোষ-গুণ বিচার করা যদি-ও এই প্রস্তাবের উদ্দেশ্য নহে, তথাপি মিষ্ট-দ্রব্য অপেক্ষা মাংসাদি ভোজনে যে, শারীরিক বিস্তর উপকার সাধিত হইয়া থাকে, ইহা-ই অধিকাংশ শরীর-তত্ত্ববিদ্ বৈজ্ঞানিকের মত।

শিশুদিগের খাদ্যে অধিক পরিমাণে মিষ্ট-দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত নহে। মিষ্ট-দ্রব্যে রসনাকে এরূপ আকর্ষিত করিয়া তুলে যে, শিশুরা এক-বার উহা আহার করিলে, আর কোন-প্রকার খাদ্যে ইচ্ছা প্রকাশ করে না। বিশেষতঃ, এ-দেশে দোকানে যে সকল মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা নানাপ্রকার রোগের মূল বলিলে-ও বড় দোষ হয় না। আমাদের বিবেচনায় মিষ্ট-দ্রব্য সমূহ গৃহে প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করা সর্ব্বতো-ভাবে কর্ত্তব্য।

এ-দেশে ভোজন-সম্বন্ধে কয়েকটি দোষ দেখিতে পাওয়া যায়। নিমন্ত্রণাদিতে প্রায় বহু-লোকের সমাগম হইয়া থাকে। এক-স্থানে বহু-লোকের সমাগমের জন্য বহু-প্রকার উপাদেয় খাদ্যের আয়োজন করিতে হইলে প্রায়-ই আহারের নির্দ্দিষ্ট সময় অতীত হইয়া যায়। আর ভোজনে নানা-প্রকার গুরু-পাক দ্রব্য ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। একে সময়াতীত, তাহাতে আবার নানা-রূপ গুরুতর খাদ্য-ভোজন, ইহাতে নিশ্চয়-ই নানা প্রকার রোগ হইবার সম্ভাবনা। বিশেষতঃ, যে সময় দেশ-মধ্যে সংক্রামক রোগ বা মহামারী উপস্থিত হয়, সে সময় ঐ প্রকার ভোজের আয়োজন করিলে, তাহার ফল বিষ-ময় হইয়া উঠে। হিন্দু-ধর্ম্মে অন্নদানের ন্যায় পুণ্য-জনক অনুষ্ঠান বা কার্য্য আর কিছু-ই নাই বলিলেও হয়; কিন্তু

যাহাতে জীবন-নাশ সম্ভব, সেরূপ ভোজ-প্রথা যে, মহাপাপ-মধ্যে পরিগণিত, তাহা বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি-মাত্রেই স্বীকার করিবেন। ফলতঃ, লোকের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, খাদ্যের আয়োজন করা-ই সু-পরামর্শ। ভোজন-সম্বন্ধে মহর্ষি চরক যে সকল ব্যবস্থা দিয়াছেন, পাঠক-বর্গের গোচরার্থে তাহা নিম্নে উদ্ধৃত করিলাম।

"পূর্ব্ব-কৃত আহার উত্তম-রূপে জীর্ণ হইলে পরিমিত (আহারের মাত্রা অধিক বা অল্প না হওয়া), বীর্য্য-বিরুদ্ধ (মৎস্য-দুগ্ধাদি একত্রে সংযোগ-বিরুদ্ধ না হওয়া), ঈষদুষ্ণ এবং স্নিগ্ধ (ঘৃতাদি-সংযুক্ত) অন্ন প্রশস্ত স্থানে, আহারীয় উপকরণের সহিত, অতি শীঘ্র বা অধিক বিলম্বে না হয়, জল্পনাদি পরিহার-পূর্ব্বক, আপনার শারীরিক অবস্থার বিষয় বিশেষ-রূপে বিবেচনা করিয়া, অর্থাৎ কোন্ বস্তু আমার পক্ষে হিত-জনক, এবং কোন্ বস্তু-ই বা অহিত-জনক ইত্যাদি বিষয় বিশেষ-রূপে বিবেচনা করিয়া আহার করিবে।

ঈষদুষ্ণ অন্ন ভোজন করিবে। যেহেতু, এইরূপ অন্ন সু-স্বাদু হয়, জঠরাগ্নিকে প্রদীপ্ত করে, শীঘ্রই পরিপাক হয়, বায়ুর অনুলোমতা সম্পাদন করে, এবং কফ শুষ্ক করিয়া থাকে। অতএব, উষ্ণান্ন ভোজন করা-ই সর্ব্বতোভাবে বিধেয়।

স্নিগ্ধান্ন অর্থাৎ ঘৃতাদি-সংযুক্ত অন্ন ভোজন করিবে। যেহেতু, স্নিগ্ধান্ন সু-স্বাদু হয়, শীঘ্র-ই পরিপাক প্রাপ্ত হয়, বায়ুর অনুলোমতা জন্মায়, শরীরের দৃঢ়তা সম্পাদন করে। শরীরোপচয়ের স্থায়িত্ব সম্পাদন করে, বল ও শারীরিক বলের প্রসন্নতা জন্মায়। অতএব, স্নিগ্ধান্ন ভোজন করা-ই সর্ব্বতোভাবে বিধেয়।

পরিমিত ভোজন করিবে। পরিমিত ভোজনে বাত, পিত্ত, কফের প্রকোপ জন্মায় না, আয়ুর্ব্বৃদ্ধি-কারক, অতিশয় সুখ-জনক, কোষ্ঠ-স্থানে গমন করিয়া জঠরাগ্নিকে নষ্ট করে না, এবং শরীরের কোন-প্রকারে গ্লানি না জন্মাইয়া সহজে-ই পরিপাক প্রাপ্ত হয়।

পূর্ব্ব-কৃত আহার উত্তম-রূপে জীর্ণ হইলে, পুনর্ব্বার আহার করিবে। কারণ, পূর্ব্ব-দিবসের ভুক্ত-দ্রব্য উত্তম-রূপে জীর্ণ না হইলে, যদি তদুপরি ভোজন করা যায়, তবে ঐ-পূর্ব্ব-কৃত আহার-রস, পরের অপক্ক আহার-রসের সহিত মিলিত হইয়া, শীঘ্র-ই শরীর-স্থ বাত-পিত্তাদি সমস্ত দোষকে প্রকুপিত করে। যে সমস্ত ব্যক্তির ভুক্ত-দ্রব্য উত্তম রূপে জীর্ণ হয়, তাহাদের দোষ সকল স্ব-স্থানে অবস্থান করে। অগ্নির দীপ্তি হয়, সম্যক্ ক্ষুধা জন্মে, স্রোত-সমূহের মুখ বিকসিত হয়, বিশুদ্ধ হয় এবং যথা-সময়ে বায়ু, মূত্র ও বিষ্ঠা নির্গত হয়। এই সমস্ত লক্ষণ উপস্থিত হইলে, আহার সম্যক্ জীর্ণ হইয়াছে বলিয়া জানিবে; এইরূপ সম্যক্ জীর্ণাবস্থায় আহার করিলে, আহারীয় রস, শরীরের ধাতু-সমূহকে দূষিত না করিয়া, আয়ু-র্বৃদ্ধি করিয়া থাকে। অতএব, পূর্ব্ব-কৃত আহার সম্যক্ জীর্ণ হইলে, পুনর্ব্বার ভোজন করিবে। বীর্য্য-বিরুদ্ধ ভোজন করিবে না অর্থাৎ মৎস্য-দুগ্ধাদি একদা এক-সঙ্গে ভোজন করিবে না। কারণ, এইরূপ ভোজন দ্বারা কুষ্ঠ ও বিসর্পাদি নানাবিধ রোগ উৎপন্ন হইতে পারে। অতএব এইরূপ ভোজন-ও সঙ্গত নহে।

মনোরম স্থানে ভোজন করিবে। যেহেতু, যে সমস্ত ব্যক্তি মনোরম স্থানে ভোজন করে, তাহারা অনিষ্ট-স্থান-জনিত মনোবিঘাত-কর পীড়া দ্বারা আক্রান্ত হয় না। সেইরূপ বাঞ্ছিত (মন যাহা চায়) আহারীয় উপকরণের সহিত ভোজন করিবে। কারণ, যাহারা এই-প্রকার বাঞ্ছিত উপকরণের সহিত ভোজন করে, তাহারা-ও পূর্ব্বোক্ত পীড়া দ্বারা আক্রান্ত হয় না।

শীঘ্র শীঘ্র ভোজন করিবে না। কেন-না, যে সকল ব্যক্তি তাড়া-তাড়ি ভোজন করে, তাহাদিগের ভুক্ত-দ্রব্য ঊর্দ্ধ-মুখে উঠে, শরীরের অবসন্নতা জন্মায়, ভুক্ত-দ্রব্য কোষ্ঠ-স্থানে পতিত হয় না। এইরূপ ভোজন-শীল ব্যক্তি সর্ব্বদা ভুক্ত-দ্রব্য-গত দোষ (ভোজ্য দ্রব্যে কেশ-

লোমাদি পতন) এবং সম্যক্ স্বাদুতা অনুভব করিতে সমর্থ হয় না। অর্থাৎ কোন সময়ে পূর্ব্বোক্ত কেশ-পতনাদি দোষ-দর্শনে সমর্থ হয়, এবং কোন সময় বা সমর্থ হয় না। তন্মধ্যে দোষের অননুসন্ধিহেতু দোষ-সংসৃষ্ট অন্ন ভক্ষণ করে, এবং স্বাদুতার অননুভাবে ভোজন-কালে প্রীতির-ও অভাব হইয়া থাকে। অতএব, অতি দ্রুত-ভাবে ভোজন করা সর্ব্বতো-ভাবে অবিধেয়। অতিশয় ধীরে ধীরে ভোজন করিবে না। যেহেতু, যে সমস্ত ব্যক্তি অতিশয় ধীরে ধীরে ভোজন করে, তাহারা আহার করিয়া তৃপ্তি প্রাপ্ত হয় না ; অধিক-ভোজন করে , ভোজ্য-দ্রব্য শীতল হইয়া যায় ; এবং অগ্নির বৈষম্য উপস্থিত হয়। অতএব, অতিশয় ধীরে ধীরে ভোজন করিবে না।

অধিক কথা বা অধিক হাস্য না করিয়া, নিবিষ্ট-চিত্ত হইয়া ভোজন করিবে। যেহেতু, যে সমস্ত ব্যক্তি ভোজন-কালে অধিক কথা বলে, বা অধিক হাস্য করে, এবং অন্যমনস্ক হয়, তাহারা পূর্ব্বোক্ত অতিদ্রুত-ভোজন-জনিত দোষ (ভুক্ত-দ্রব্য উর্দ্ধ-মুখে উপস্থিত হওয়া এবং শরীরের অবসন্নতা প্রভৃতি) প্রাপ্ত হয়। সেই জন্য, ভোজন-কালে অধিক কথা না বলিয়া, নিবিষ্ট-চিত্তে ভোজন করা কর্ত্তব্য।

আপনার হিতাহিত বিবেচনা করিয়া ভোজন করিবে। কারণ, এই বস্তু ভোজনে আমার উপকার হয়, এবং এই বস্তু ভোজনে আমার অপকার হয় ইত্যাদি বিষয় উত্তমরূপে বিবেচনা-পূর্ব্বক ভোজন করিলে, শরীর সুন্দর-রূপ সুস্থ থাকে। অতএব, আপনার হিতাহিত বিবেচনা করিয়া আহার করিবে।

পরিমিত ও অপরিমিত আহার জানিবার উপায় এই যে, পরিমিত আহার করিলে, নিম্ন-লিখিত লক্ষণ-গুলি শরীরে প্রকাশ পায়। আহার দ্বারা কুক্ষি-স্থানে কোন-রূপ পীড়ার অনুভব হয় না। হৃদয়-স্থান পরিষ্কার বোধ হয়, পার্শ্ব-স্থানে কোন-প্রকার ক্লেশ জন্মে না।

উদর বেশ লঘু বোধ হয়। ইন্দ্রিয়-গণের প্রীতি-জনক হয়, ক্ষুধা ও পিপাসা নিবৃত্তি হয়। শয়ন, উপবেশন, গমন, শ্বাস-প্রশ্বাস-নির্গমন এবং হাস্য-পরিহাস ও কার্য্যাদি করিতে বেশ সুখ-জনক বোধ হয়। সায়ংকালে এবং প্রাতঃকালে যথোপযুক্ত আহার জীর্ণ হইয়া, ক্ষুধার অনুভব হয়, এবং শরীরের বল, বর্ণ ও পুষ্টির বৃদ্ধি হইয়া থাকে। অতএব এই সমস্ত লক্ষণ দ্বারা পরিমিত আহার স্থির করিবে।

অপরিমিত আহার দুই প্রকার ;—প্রথমতঃ, হীনমাত্রা অর্থাৎ যাহার যতটা খাওয়া উচিত, তদপেক্ষা কম খাওয়া ; আর দ্বিতীয়তঃ, অধিক মাত্রা অর্থাৎ আহারের উচিত মাত্রার অপেক্ষাও অধিক খাওয়া। তন্মধ্যে অল্প মাত্রায় আহার বল, বর্ণ ও পুষ্টির ক্ষয়-কারক, অতৃপ্তি-কর, উদাবর্ত্ত-রোগ-কারক, অবৃষ্য (শুক্রাদি ধাতুর বৃদ্ধি করে না), আয়ুর হানি-কারক, শরীরের ও ওজ-ধাতুর ক্ষয়-কারক, মন, বুদ্ধি এবং ইন্দ্রিয়-গণের ক্ষয়-কারক, শ্রীভ্রষ্ট-কর এবং অশীতি-প্রকার বায়ু-রোগের আশ্রয়। অপর, অতিরিক্ত মাত্রায় আহার বাতাদি ত্রিদোষ-প্রকোপ-কারক, এবং সর্ব্ব-রোগের আকর হইয়া থাকে। অতএব, দেহ-রক্ষার্থ পরিমিত এবং হিত-কর আহার-ই সু-প্রশস্ত।

পাক-প্রণালী

প্রথম পরিচ্ছেদ

রন্ধন-শালা। রন্ধন-শালা সর্ব্বদা পরিষ্কৃত এবং পরিচ্ছন্ন রাখা পাচকের প্রধান কাজ। অপরিষ্কৃত গৃহে রন্ধন করিলে, বিবিধ কারণে খাদ্য-দ্রব্য দূষিত হইয়া থাকে। দূষিত খাদ্য আহার করিলে, নানা-প্রকার পীড়া হইবার গুরুতর সম্ভাবনা। রন্ধন-শালায় যে সকল দ্রব্যাদির ব্যবহার হইয়া থাকে, তৎসমুদায় যথাস্থানে রাখা আবশ্যক। কোন দ্রব্য-ই অনাচ্ছাদিত অর্থাৎ আ-ঢাকা রাখা উচিত নহে। মধ্যে মধ্যে রন্ধন-গৃহের ঝুল ঝাড়িয়া ফেলা কর্ত্তব্য, নতুবা ঝুল পড়িয়া খাদ্য-দ্রব্য ময়লা ও অসুখ-কর হইতে পারে।

রন্ধন-কার্য্যে ব্যবহার্য্য দ্রব্য-সমূহ উত্তম-রূপে ধুইয়া মাজিয়া রাখা আবশ্যক, এবং গৃহ-মধ্যে ঐ সকল দ্রব্য এরূপ-ভাবে সজ্জিত রাখা উচিত যেন, তদ্দর্শনে মনে আনন্দ জন্মে। ফলতঃ, রন্ধন-গৃহের সৌন্দর্য্য দেখিয়া-ই যেন সকলে পাচক ও পাচিকার পরিচ্ছন্নতার পরিচয় লাভ করিতে পারে।

ভাঁড়ার-ঘর। রান্না-ঘরের সহিত ভাঁড়ার-ঘরের অতি নিকট সম্বন্ধ। ভাঁড়ারে দ্রব্যাদি মজুত থাকিলে, রাঁধিবার পক্ষে

বিশেষ সুবিধার কথা। কি চাউল, কি ডাল, কি মসলাদি পূর্ব্বে বাজার হইতে আনিয়া, বাছিয়া রাখিয়া, গুছাইয়া রাখিলে, রাঁধিবার সময়, কোন প্রকার ব্যস্ত হইতে হয় না। পরন্তু শীঘ্র রন্ধন-কার্য্য সম্পন্ন হয়। কোন জিনিস আ-ঢাকা রাখা উচিত নহে। ভাঁড়ার-ঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা চাই। দ্রব্যাদি এরূপ নিয়মে সাজাইয়া রাখিতে হয়, দরকারের সময় যেন খুঁজিয়া বেড়াইতে না হয়।

দ্রব্য-বিশেষ রাখিবার জন্য বিশেষ বিশেষ পাত্রের প্রয়োজন হইয়া থাকে। মাটির পাত্র, পাথরের পাত্র, ধামা, কুলা প্রভৃতি নানা-বিধ পাত্র সংগ্রহ করিতে হয়।

ইঁদুর ও আরসলা ভাঁড়ার-ঘরের প্রধান শত্রু। এজন্য সর্ব্বদা সতর্ক থাকিতে হয়। তদ্ভিন্ন বর্ষাকালে উঁই লাগিবার-ও গুরুতর সম্ভাবনা। ভাঁড়ার-ঘরে আলো ও হাওয়া প্রবেশের সুবিধা থাকিলে, দ্রব্যাদি ভাল থাকিতে পারে এবং কীট-পতঙ্গের উৎপাত কমিয়া আসে।

প্রতিদিন ভাঁড়ার-ঘর ঝাঁট দেওয়া আবশ্যক। তৈল ও ঘৃতাদি ফুরাইলে, পাত্র-গুলি ভাল করিয়া পুঁছিয়া, আবার ঘৃতাদি রাখিবার ব্যবস্থা করিতে হয়।

কাসুন্দ, আচার, আমসী, কুলচুর প্রভৃতি যে সকল অম্ল-দ্রব্য সংবৎসর রাখিতে হয়, সেই সকলের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। ঐ সকল দ্রব্য মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিতে হয়। অনেক জিনিসে পোকা ধরিবার কথা।

খাদ্য-দ্রব্য-মাত্রে-ই যে স্বাস্থ্যের সহিত সংবদ্ধ, তাহা মনে রাখা উচিত। এজন্য ভাঁড়ারের আসবাব-গুলি পর্য্যন্ত সর্ব্বদা তদারক করিতে হয়।

যাহাতে কোন দ্রব্যের অপচয় না হয়, তদ্বিষয়ে বিশেষ-রূপ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। অনেক সময় দেখা যায়, সামান্য ঔদাস্যে গুরুতর ক্ষতি-

প্রস্তুত হইতে হয়। ভাঁড়ারের সুব্যবস্থা ও রন্ধন-কার্য্যে পটুতা, ইহা-ই ত গৃহস্থালীর প্রধান কার্য্য। যে গৃহস্থ-গৃহে এই সকল বিষয়ে সর্ব্বদা যত্ন দেখা যায়, সেই গৃহ-ই লক্ষ্মীর লীলা-নিকেতন।

উনান ও জ্বাল।—উনান ও জ্বালের দোষে অনেক সময় রন্ধন-কার্য্যে ব্যাঘাত ঘটে; কেবল-মাত্র যে ব্যাঘাত জন্মে, এরূপ নহে, তদ্দ্বারা খাদ্যের আস্বাদনের-ও ব্যতিক্রম হয়। সুচারু-রূপে জ্বাল না পাইলে, উত্তম রূপ সিদ্ধ হয় না, এবং সু-সিদ্ধ না হইলে-ও কোন দ্রব্য সু-স্বাদ ও স্বাস্থ্য-কর হয় না। এজন্য, উনান ও জ্বালের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়।

প্রত্যহ উনানের অঙ্গার ও ভস্মাদি তুলিয়া ফেলা আবশ্যক। কারণ, ভস্মাদি-পূর্ণ থাকিলে উনান ভাল-রূপ জ্বলে না। যে দিকে বাতাস বহে, সে দিকে উনানের মুখ হইলে, জ্বালের ব্যাঘাত জন্মিয়া থাকে। উনান নিত্য নিকাইতে হয়, নতুবা উহা ফাটিয়া বা ভাঙ্গিয়া যায়। গোময়ের অর্থাৎ গোবরের ভাগ অধিক দিয়া, মৃত্তিকা দ্বারা উনান নিকাইলে, ফাটিবার আশঙ্কা থাকে না।

এরূপ-ভাবে উনান প্রস্তুত করিতে হয়, যেন পাক-পাত্রের চতুর্দ্দিকে সম-ভাবে জ্বাল বা আগুনের আঁচ লাগিতে পারে। সম-ভাবে জ্বাল না লাগিলে, এক-দিকে সু-সিদ্ধ ও অন্য-দিকে কাঁচা থাকিয়া যায়। সচরাচর রন্ধনে তোলা ও বসা উনান ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তোলা উনান ইচ্ছা-মত এক স্থান হইতে অন্য স্থানে লইয়া গিয়া রন্ধন করিতে পারা যায়; কিন্তু বসা উনানে সেরূপ হয় না।

আজি-কালি অনেক স্থানে পাথুরিয়া কয়লার জ্বালে রন্ধন আরম্ভ হইয়াছে। কয়লার উনানের নির্ম্মাণ-প্রণালী স্বতন্ত্র।

মাটির উনান ব্যতীত,নানা আকারের লৌহের উনান ব্যবহার হইতে আরম্ভ হইয়াছে। তদ্ভিন্ন "স্পিরিট্ ষ্টোভ্", "কেরাসিন ষ্টোভ্" প্রভৃতি

নানা আকারের বিলাতি উনান-ও এ দেশে চলিত হইতে আরম্ভ হই-য়াছে। কিন্তু ঐ সকল উনান দ্বারা দুই একজনের জন্য সামান্য-রূপ খাদ্য প্রস্তুত হইতে পারে। শিশুদিগের দুধ ও চায়ের জল গরম করিবার পক্ষে, ঐ সকল উনান বিশেষ সুবিধা-জনক।

কাষ্ঠ অপেক্ষা কয়লার জ্বালে শীঘ্র রন্ধন হইয়া থাকে। কয়লার জ্বালে আঁচ অধিক, এজন্য ভাজা-পোড়ার পক্ষে কয়লার জ্বাল তত সুবিধা-জনক নহে।

সকল-প্রকার রন্ধনে সমান জ্বালের আবশ্যক হয় না। আবার কোন কোন দ্রব্য রন্ধনে প্রথমে অধিক আঁচ দিতে হয় এবং ক্রমে তাহা হ্রাস করিয়া, পাক-পাত্র জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর রাখিলে-ই চলিতে পারে। ধূম-শূন্য জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর পাক-পাত্র স্থাপন করিয়া রাখাকে "দমে রাঁধা" কহিয়া থাকে। পলান্ন অর্থাৎ পোলাও প্রভৃতি দমে রাখিতে হয়।

ভাজা-পোড়া কিংবা সন্তলনের পর, ব্যঞ্জনাদিতে অধিক আঁচ লাগিলে তাহা পুড়িয়া, আঁকিয়া বা ধরিয়া যাইবার সম্ভাবনা। আঁকা খাদ্য অত্যন্ত বিস্বাদ হইয়া থাকে, এবং দুর্গন্ধে কেহ তাহা আহার করিতে পারে না।

পাকপাত্র।—পাকের জন্য সচরাচর মৃত্তিকা ও ধাতু-পাত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মৃত্তিকা-পাত্রে রন্ধন করিলে, কোন-প্রকার পীড়া হইবার আশঙ্কা থাকে না। পিতল ও তামার পাত্রে পাক করিলে খাদ্য-দ্রব্য বিষাক্ত হইবার সম্ভাবনা; কিন্তু উহাতে কলাই করিয়া লইলে, কোন-প্রকার আশঙ্কা থাকে না।

পাক-পাত্র সর্ব্বদা পরিষ্কৃত রাখা বিধেয়। মাটির পাত্রের ভিতর ধুইয়া ও উভয় পিঠ নেতা দিয়া পুঁছিয়া, অল্প গরম করিয়া রাখা ভাল। লৌহ ও পিতলের পাত্র প্রতিদিন রন্ধনের পর, উত্তম-রূপে মাজিয়া, পুঁছিয়া রাখিতে হয়। পিতলের পাত্র, অপরিষ্কৃত থাকিলে এক-প্রকার

কলঙ্ক পড়ে, খাদ্য-দ্রব্যে তাহা লাগিলে অত্যন্ত অপকার হয়। আর লোহার পাত্র সর্ব্বদা পরিষ্কৃত রাখিলে, উহা অধিক দিন টিঁকিয়া থাকে। এজন্য লোহার পাত্র ভাল করিয়া মাজিয়া নেকড়া দিয়া পুঁছিতে হয়, পরে তাহাতে সামান্য তেল মাখাইয়া রাখিলে, মরিচা বা কলঙ্ক পড়ে না। পরিষ্কৃত পাত্র ব্যবহার করিলে, আহারাদিতে অত্যন্ত তৃপ্তি জন্মে। অর্শ ও চক্ষুরোগ-গ্রস্ত ব্যক্তিদিগের পক্ষে লৌহ-পাত্রে পাক করা ভাল; কারণ, তদ্দ্বারা বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

পোলাও, কালিয়া এবং কোর্ম্মা প্রভৃতি উপাদেয় খাদ্য রন্ধন করিবার পক্ষে ডেক্‌চি ব্যবহার করা-ই প্রশস্ত। ডেক্‌চিতে রন্ধন করিলে অল্প উত্তাপে রন্ধন হইতে পারে, পাক-পাত্র ভাঙিয়া যাওয়ার আশঙ্কা থাকে না, এবং অল্প সময়ে পাক-কার্য্য সম্পন্ন হইয়া থাকে। মৃত্তিকা-পাত্রে রন্ধন করিলে, তাহা ভাঙিবার বিশেষ আশঙ্কা।

যে ডেক্‌চিতে রন্ধন করা যায়, তাহা মধ্যে মধ্যে কলাই করিয়া লওয়া আবশ্যক; কারণ, কলাই উঠিয়া গেলে, তাম্রপাত্রে পাক করিলে, খাদ্য-দ্রব্য বিষাক্ত হইবার গুরুতর সম্ভাবনা।

মৃত্তিকা-পাত্রে পোলাও রন্ধন করিতে হইলে, তাহা উত্তম-রূপ টেঁক-সই হওয়া আবশ্যক। আর উহাতে পোলাও প্রভৃতি রাঁধিতে হইলে, অগ্রে জ্বালে পাকাইয়া লওয়া উচিত; অর্থাৎ হাঁড়ির বালি ভাঙ্গিয়া, তাহাতে অল্প তৈল কিংবা ঘৃত দিয়া, মৃদু জ্বালে চড়াইতে হইবে। যখন তৈল বা ঘৃতের ফেনা অর্থাৎ গাঁজা মরিয়া আসিবে, তখন তাহাতে অল্প পরিমাণে জল ঢালিয়া দিবে, এবং ফুটিয়া আসিলে জ্বাল হইতে নামাইয়া জল ফেলিয়া দিলে-ই, হাঁড়ি পাকাইয়া লওয়া হইল। অন্নপাকের জন্য তলো হাঁড়িই উত্তম; কারণ, ভাতের হাঁড়ি একটু বড় হইলে, ভাত বেশ গা-মেলিয়া ফুটিতে পায়। তাহাতে ভাত ভাল হয়। কোন কোন ব্যঞ্জন রন্ধনের পক্ষে মাটির ভিজেল উত্তম। পৃথক্ পৃথক্ দ্রব্য-পাকের পক্ষে,

পৃথক্ পৃথক্ পাক-পাত্র ব্যবহার করা-ই ভাল; কারণ, তাহাতে ব্যঞ্জন ময়লা হইতে পারে না। মনে কর, যদি ডালের হাঁড়িতে ভাত রাঁধা যায়, তবে ভাত ধবধবে সাদা হইবে না।

আজ-কাল পিতলের পাক-পাত্র চলিত হইয়াছে। কিন্তু তাহা-ও বিশেষ-রূপ পরিষ্কার করিতে হয়।

জল। খাদ্য-দ্রব্য-মাত্রই পরিষ্কৃত জলে পাক করা উচিত। দূষিত জলে পাক করিলে, খাদ্য-দ্রব্য যে দূষিত হয়, তাহা যেন মনে থাকে। জীবন-রক্ষার জন্য জল একটি প্রধান প্রয়োজনীয় পদার্থ। কিন্তু তাহা দূষিত হইলে, জীবন-রক্ষা দূরে থাকুক, বরং জীবন-নাশের সহায়তা করিয়া থাকে। জল দ্বারা জীবন-রক্ষা হয় বলিয়া-ই, প্রাচীন আর্য্য-ঋষি-গণ জলকে "জীবন" নামে অভিহিত করিতেন। দূষিত জলে যখন সুস্থ ব্যক্তির স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া থাকে, তখন রোগীর পক্ষে যে উহা কত দূর অপকারক, তাহা বুঝাইয়া না বলিলে-ও সকলে বুঝিতে পারেন।

যে জলাশয়ের উপর রৌদ্র লাগিতে পায়, তীরস্থ বৃক্ষাদির পত্র পতিত হইয়া, জল দূষিত করিতে না পারে, এবং যে জলের নিম্নদেশে অর্থাৎ বালুকার উপর জল প্রবাহিত, সেই জলাশয়ের জল-ই সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম।

যেখানে ভালরূপ জলাশয় না থাকে, তথায় পানার্থে জল গরম করিয়া লওয়া আবশ্যক। গরম করিবার অসুবিধা হইলে, একখণ্ড লৌহ অগ্নিতে সিন্দূরবৎ লাল করিয়া, তাহা জলের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া দিলে-ও শোধন হইতে পারে।

বর্ষাকালের পঙ্কিল টাট্‌কা জল ব্যবহার না করিয়া, পরিষ্কৃত বস্ত্রে ছাঁকিয়া, কোন পাত্রে ধরিয়া, পর-দিন তাহা ব্যবহার করিলে, কর্দ্দমভাগ পাত্রের নীচে পতিত হইয়া থাকে। জল পরিষ্কারের আর একটি উপায় এ-স্থলে উল্লিখিত হইল, প্রত্যেক গৃহস্থের-ই উহা জ্ঞাত হওয়া প্রয়োজন।

কাঠ কিংবা বাঁশের একটি ফ্রেমে, চারি থাকে চারিটি কলসী স্থাপন করিবে। সর্ব্বোপরিস্থ কলসীতে গরম জল পূর্ণ করিবে। এই কলসীর নিম্নে সামান্য ছিদ্র থাকিবে, ঐ ছিদ্র আবার হয় খড়িকা কিংবা কাপড়ের পলিতা দ্বারা ঢিলাভাবে রুদ্ধ থাকিবে। কারণ, তাহা হইতে বিন্দু বিন্দু জল নীচে পড়িতে থাকিবে। এই কলসীর নিম্নস্থ কলসীতে অঙ্গার-পূর্ণ করিয়া, তাহার-ও তলায় পূর্ব্ববৎ খড়িকা বা পলিতা পরান থাকিবে। অঙ্গার-পূর্ণ কলসীর নিম্নে পরিষ্কৃত বালুকা-পূর্ণ কলসী থাকিবে, তাহার-ও তলায় পূর্ব্ববৎ ছিদ্র-মধ্যে খড়িকা দেওয়া থাকিবে। সর্ব্ব-নিম্নস্থ কলসী স্থাপিত হইলে, তাহার মুখে একখানি পরিষ্কৃত মোটা নেকড়া বাঁধা থাকিবে। কিন্তু তাহা ছিদ্র করা হইবে না। গরম জল প্রথমে অঙ্গারে পড়িবে, তাহার পর বালুকাতে পতিত হইবে, অবশেষে সর্ব্ব-নিম্ন পাত্রে পতিত হইয়া থিতাইলে, সেই জল ব্যবহার করিলে, কোন অপকারের আশঙ্কা থাকিবে না। এতদ্ভিন্ন, আর একটি উপায়ে-ও পঙ্কিল জল সংগ্রহ করিতে পারা যায়, অর্থাৎ বৃষ্টির জল ধরিয়া রাখিলে-ও চলিতে পারে।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে জলের গুণ, যথা—শ্রম ও ক্লান্তি-নাশক, মূর্চ্ছা-তৃষ্ণা-নিবারক, তন্দ্রা-বমি-নাশক, বল ও নিদ্রা-কর, অজীর্ণ প্রভৃতি রোগ-নিবারক, মনের প্রীতি-সম্পাদক, শীতল, লঘু এবং জীবনী-শক্তি-বর্দ্ধক।

অগ্নিতে অর্দ্ধাবশিষ্ট করিলে-ই তাহাকে উষ্ণোদক বলা যায়। ইহার গুণ, যথা—কাস, শ্বাস ও জ্বর-নাশক; কফ, বাত এবং আমদোষ-নিবারক, দীপক, বস্তি-শোধক এবং রোগীর সদা-পথ্য।

এলোপ্যাথি ও হোমিওপ্যাথি-মতে গুণ, যথা—জল দ্বারা শরীরের রক্ত ও রসাদির তারল্য হয়। পরিমাণাধিক্য হইলে রক্ত-রসাদি পাতলা হয়।

উদ্ভিদ্-জাত খাদ্য। মনুষ্যের খাদ্যের মধ্যে উদ্ভিদ্-ই

অধিক। বীজ, মূল, পত্র বা শাক ও অন্যান্য নানাপ্রকার আহার করা হইয়া থাকে। যে সকল শস্যে ময়দা বা তদ্রূপ পদার্থ পাওয়া যায়, তাহা-ই অধিক পরিমাণে ও সর্ব্ব-সাধারণের ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সমস্ত শস্যই অধিক পুষ্টিকর, সহজেই জীর্ণ হইয়া যায়, এবং অধিক পরিমাণে সর্ব্বদেশে-ই জন্মে।

গোধূম বা গম।—অন্যান্য শস্য অপেক্ষা গম বিশেষ পুষ্টিকর। এই জন্য, পৃথিবীর সর্ব্বত্র অধিক পরিমাণে গমের চাষ হইয়া থাকে। গম পুষ্টিকর বটে, কিন্তু অধিক সাদা ময়দা বা সুজীতে ততদূর পুষ্টিকর অংশ থাকে না। আটা বা রাঙা সুজীই বিশেষ পুষ্টিকর। বিশেষতঃ বালকদিগের পক্ষে আটা বা রাঙা সুজীর রুটীই ব্যবহার্য্য। বিলাতী বা দেশী পাঁউরুটী, টাট্‌কা অপেক্ষা দুই তিন দিনের বাসী হইলেই শীঘ্র জীর্ণ হয়। টাট্‌কা পাঁউরুটী সহজে জীর্ণ হয় না, এবং অনেকের পক্ষে অম্ল জন্মায়। কিন্তু পাঁউরুটী টক ও ছাতা-পড়া হইলে আহারের অনুপযুক্ত। পাঁউরুটী পাতলা পাতলা করিয়া কাটিয়া, আগুনে সেঁকিয়া লইয়া আহার করিলে, অতি শীঘ্র জীর্ণ হয়। কিন্তু এরূপ সেঁকিতে হইবে যে, যেন তাহার ধার পুড়িয়া না যায়। বিস্কুট, পাঁউরুটী অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর, এবং অল্পদিনে নষ্ট হইয়া যায় না। যাহাদিগের অন্য খাদ্য জীর্ণ হয় না, দুধের সহিত বিস্কুটের গুঁড়া তাহারা অনায়াসে ব্যবহার করিতে পারে। জৈয়ের ময়দা-ও বিলক্ষণ পুষ্টিকর। ইহা-ও অনেক দেশে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। যবের মণ্ড অজীর্ণ রোগীর পক্ষে বিশেষ উপকারী। কিন্তু যবের ছাতু গুরুপাক। ভুট্টা-ও অনেক দেশের লোকে আহার করিয়া থাকে। কিন্তু ভুট্টার ময়দা ভাল হয় না।

পৃথিবীতে যত মনুষ্য আছে, তাহার তিন ভাগের এক ভাগ, চা'ল আহার করিয়া থাকে। চা'ল সুসিদ্ধ করিয়া আহার করা কর্ত্তব্য।

চা'লে তৈলের ভাগ অল্প ; সুতরাং, উহাতে কিঞ্চিৎ ঘৃত সংযুক্ত করিয়া আহার করা উচিত। দুগ্ধপক্ক চা'ল বা পরমান্ন সহজেই জীর্ণ হয়, সুতরাং উহা রোগীর পক্ষে-ও উপযোগী ; কিন্তু উহাতে যতদূর সম্ভব, মিষ্ট-দ্রব্য মিশ্রিত করা কর্ত্তব্য। গ্রহণী ও আমাশয় রোগের পক্ষে, চা'লের জল বা চেলনী বিশেষ উপকারী।

গোল আলু।—অতি পুষ্টি-কর সু-খাদ্য। আলু স্বচ্ছন্দে অধিক দিন রাখা যায়, অনায়াসেই পাক করা যায় ; কিন্তু অনেক স্থলে সহজে জীর্ণ হয় না। যে ব্যক্তি উদর ভরিয়া খাইতে পায় না, সে অন্য দ্রব্য না খাইয়া যদি আলু খায়, তাহা হইলে শীঘ্র তাদৃশ দুর্ব্বল বা রুগ্ন হইয়া পড়ে না। আলু, মাংস ও মৎস্য অন্নের সহিত ভক্ষণ করিলে, আরও অধিক পুষ্টি জন্মে। যে আলু উত্তমরূপ পুষ্ট হয় নাই, তাহা সহজে জীর্ণ হয় না। পরিপুষ্ট আলু-ও সু-সিদ্ধ না হইলে, জীর্ণ হয় না। আলু-সিদ্ধ আহার করিতে হইলে, তাহা খোসা-সমেত সিদ্ধ করিবে, কারণ, আলু ছাড়াইয়া সিদ্ধ করিলে, উহার সার-ভাগ অনেক নষ্ট হইয়া যাইবে ; সুতরাং, তত-দূর পুষ্টি-কর হইবে না। পুরাতন আলু রাত্রিতে ছাড়াইয়া ঠাণ্ডা-জলে ভিজাইয়া রাখিলে, পরদিন উহা প্রায় নূতন আলুর মত হইবে। সিদ্ধ বা অন্যপ্রকারে রন্ধন করা আলু অপেক্ষা, পোড়া বা ভাজা আলু অধিক পুষ্টি-কর। আলুর কল বাহির হইলেই তাহা নষ্ট হইয়া যায়। যে আলু বড় ও বিলক্ষণ পরিপুষ্ট এবং শক্ত, যাহার উপরে ছাতা-পড়ার মত হয় নাই, যাহাতে কল বাহির হয় নাই, সেই আলু-ই উৎকৃষ্ট, এবং সেই আলু-ই আহারের বিশেষ উপযোগী। রন্ধন করিলে যে আলু আঠা-আঠা ও জল-যুক্ত বোধ হয়, সে আলু-ও ভাল নহে, যাহা ধূলার মত হইয়া যায়, তাহা-ই উৎকৃষ্ট। ইহা কোন কোন ব্যঞ্জন, অন্ন এবং পিষ্টকে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহার গুণ, যথা—বলকারক, স্নিগ্ধ, গুরু, হৃৎ-কম্পের শান্তিকারক এবং বিষ্টম্ভ-কারক।

গাজর।—গাজর প্রভৃতিতে পুষ্টিকর বস্তু অতি অল্প, এই সকল সহজে জীর্ণ-ও হয় না।

শাক-সব্জী।—অনেক উদ্ভিদের পত্র, মূল ও ডাঁটা খাদ্যের বিশেষ উপযোগী। এই সকলে লবণের ভাগ অধিক এবং এই সকল হইতে অনেক প্রকার খাদ্য পাওয়া যায়। শাক কচি-ই উপকারী। শাক-শব্জী অধিক পাকিয়া অত্যন্ত সবুজ বর্ণের হইলে, বিরেচক হইয়া উঠে। কোষ্ঠবদ্ধের পক্ষে পাকা শাক উপকারী। আমাশয় বা গ্রহণী রোগে পাকা-শাক বিষ-তুল্য। রোগ কি সুস্থতা, উভয় অবস্থাতে-ই শাক টাট্‌কা আহার করিবে। শাক কাটিবার পর, যত সময় যায়, ততই জীর্ণ করা কঠিন হইয়া উঠে। শাকে জল দিয়া রাখিলে, দেখিতে টাট্‌কা দেখায় বটে, কিন্তু টাট্‌কা শাকের গুণ তাহাতে থাকে না। বাসী শাক উদরে যাইয়া, মাতিয়া উঠে ও বায়ুতে উদর পরিপূর্ণ করে। শাক কুটিয়া ভাসা জলে উত্তমরূপ ধুইয়া রন্ধন করা উচিত, নতুবা উহাতে বালি থাকিতে পারে।

কপি।—কি ফুল-কপি, কি বাঁধা কপি, কপি-মাত্রে-ই জলের ভাগ অধিক। এই জন্য, উহা তাদৃশ পুষ্টি-কর নহে। আর কপি সহজে জীর্ণ হয় না। সুতরাং, অজীর্ণ-রোগীর পক্ষে কপি অখাদ্য। নরম অথচ মচ্‌মচিয়া বাঁধা-কপিই রন্ধনের উপযুক্ত। ফুল-কপির ফুল সম্পূর্ণ-রূপ প্রস্ফুটিত হইয়া, যাহার উপর কাল দাগ পড়ে, তাহা তত সু-খাদ্য নহে। বাঁধা-কপির উপরকার পাতা, যাহা শক্ত হইয়া উঠে, তাহা খাদ্যে ব্যবহার করা অনুচিত। তালের গায়ে জড়িত কচি সাদা পাতা, রন্ধনে ব্যবহার করা আবশ্যক। রৌদ্র প্রবল হইলে, কপি রোগীকে না দেওয়া-ই উচিত।

পলাণ্ডু বা পিঁয়াজ।—কাঁচা-ই খাও, ভাজিয়া-ই খাও, আর রাঁধিয়া-ই খাও, অতি পুষ্টি-কর দ্রব্য। কিন্তু, রোগীর পক্ষে কাঁচা পিঁয়াজ

ব্যবহার্য্য নহে ; কারণ, কাঁচা পিঁয়াজ অত্যন্ত গরম। দেশী ছোট পিঁয়াজ তাদৃশ গরম নহে ; দুর্গন্ধের জন্য-ই বোধ হয়, হিন্দুদিগের মধ্যে পিঁয়াজের ব্যবহার নাই। কিন্তু, এক্ষণে অনেকে-ই ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। বস্তুতঃ, পিঁয়াজ ব্যঞ্জনে দিলে অতি সুগন্ধ ও সু-মিষ্ট হইয়া থাকে ; বিশেষতঃ, মাংস পিঁয়াজ ভিন্ন সু-খাদ্য হয় না বলিলেও অত্যুক্তি হয় না।

বৈদ্য-শাস্ত্র পলাণ্ডুর গুণ, যথা—রসে ও পাকে মধুর, কফ-জনক, বলকারক, বীর্য্য-জনক, গুরু, বাত-নাশক এবং অতিশয় পিত্ত-বর্দ্ধক বা উষ্ণ নহে।

রশুন বা লশুন।—অত্যন্ত দুর্গন্ধ বলিয়াই, এদেশে হিন্দুদিগের মধ্যে উহার ব্যবহার নাই। অধিক পরিমাণে দীর্ঘ-কাল ধরিয়া, রশুন ব্যবহার করিলে ধর্ম্ম, প্রস্রাব এবং মলাদিতে দুর্গন্ধ হইয়া থাকে। রশুন পঞ্চ-রসাত্মক, উহাতে অম্ল-রস নাই। রশুনের মূল কটু, পত্র-তিক্ত, নাল কষায় ; নালের অগ্রভাগে লবণ-রস এবং বীজে মধুর-রস। রশুন বৃংহণ, বৃষ্য, তীক্ষ্ণ, স্নিগ্ধ, উষ্ণ, পাচন, শুক্রাদি-প্রবর্ত্তক, রসে ও পাকে কটু, মধুর, তীক্ষ্ণ, ভগ্ন-স্থানের সন্ধান-কারী, পিত্ত ও রক্তের বর্দ্ধন-কর, গুরু, রসায়ন, এবং কণ্ঠ, বল, বর্ণ, মেধা ও নেত্রের প্রসাদ-কর বলিয়া উক্ত হইয়াছে। রশুন সেবন করিলে হৃদ্রোগ, জীর্ণ-জ্বর, কুক্ষি-শূল, বিবন্ধ, গুল্ম, অরুচি, কাস, শোথ, অজীর্ণ, কুষ্ঠ, বাত, অবসাদ, দেহস্থ কীট, বায়ু-রোগ, শ্বাস ও কফ নষ্ট হয়।

পটোল।—পটোল এবং ইহার কচি কচি ডগা (পাতা-সমেত) রোগীর জন্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। পটোল অতি উপকারী তরকারী। পটোল, ডাল্‌না ও মৎস্যাদির ঝোলে ব্যবহৃত হয়। পাকা পটোল, রোগীর পথ্যে দেওয়া উচিত নহে। পটোলের খোসা ছাড়াইয়া ব্যঞ্জন রন্ধন করিতে হয়। কোন কোন চিকিৎসক, পিত্তাধিক্যে কচি পটোল

খোসা ছাড়াইয়া, শীতল জলে অল্পক্ষণ রাখিয়া, কাঁচা অবস্থায় রোগীকে চিবাইতে দিয়া থাকেন। হিন্দুদিগের পক্ষে, তৃতীয়া তিথিতে এবং হরিশয়নে পটোল ভক্ষণ নিষেধ।

বৈদ্য-মতে পটোলের গুণ। যথা—পটোল পাচক, মনের তৃপ্তি-সম্পাদক, বীর্য্য-বৃদ্ধি-কর, লঘু, অগ্নি-দীপক, স্নিগ্ধ ও উষ্ণ, ত্রিদোষঘ্ন, ক্রিমি, কাস, রক্ত-পিত্ত এবং জ্বর-নাশক।

ডুমুর।—ডুমুরের মধ্যে এক-জাতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকার-বিশিষ্ট, অপর অপেক্ষাকৃত বড়। এই জাতিকে যজ্ঞ-ডুম্বর কহে। রোগ-বিশেষে উভয়-প্রকার ডুম্বর-ই পথ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কচি ডুমুর-ই বেশ সু-খাদ্য। ডুমুরের বিচি পাকা হইলে, তাহা ফেলিয়া দিয়া, ব্যঞ্জন রন্ধন করা উচিত। সুক্ত, ডাল্‌না প্রভৃতি ব্যঞ্জনে ডুমুর ব্যবহৃত হইয়া থাকে। উদরাময় রোগে, ডুমুর বাছিয়া রাখিয়া, ব্যঞ্জনের ঝোল আহার করিলে, কোন অপকার হইবার আশঙ্কা থাকে না।

আয়ুর্ব্বেদিক মতে কোন কোন ঔষধে যজ্ঞ-ডুমুরের রস ব্যবহৃত হইয়া থাকে। রক্ত-পিত্ত ও রক্ত-স্রাব প্রভৃতি রোগে যজ্ঞ-ডুমুর ঘৃতে ভাজিয়া আহার করিলে উপকার হইয়া থাকে।

ডুমুরের গুণ।—লঘু-পাক, রুক্ষ, পিত্ত-কফ-রক্ত-নাশক, রক্ত-পিত্ত-নিবারক।

উচ্ছে।—ইহা ভাজা ও সুক্ত প্রভৃতি ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কচি অবস্থায় উচ্ছে সু-খাদ্য। পাকা উচ্ছের বিচি ফেলিয়া দেওয়া উচিত। বর্ষাকালে এই তরকারী প্রচুর জন্মে।

উচ্ছের গুণ। যথা—হিমত্ব, ভেদকত্ব, তিক্তত্ব, জ্বর-পিত্ত-কফ-কণ্ডু-মেহ-ক্রিমি-নাশিত্ব, অগ্নি-বৃদ্ধি-কারিত্ব, লঘুত্ব।

করলা।—উচ্ছের ন্যায়-করলা তিক্ত তরকারী। করলা, ভাজা ও সুক্ত প্রভৃতিতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

ইহার গুণ—হিমত্ব, ভেদকত্ব, তিক্তত্ব, জ্বর-পিত্ত-কফ-কণ্ডূ-মেহ-কৃমি-নাশিত্ব এবং শুক্র-নাশিত্ব।

কাঁকরোল।—কাঁকরোলের আর একটি নাম কর্কোটক। ইহা এক-প্রকার মুখ-প্রিয় তরকারী। ভাতে ও ভাজায় ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বৈশাখের শেষ হইতে আশ্বিন মাস পর্য্যন্ত ফল ফলিয়া থাকে। ইহা রুচিকারক ও পিত্ত-নাশক।

ঝিঙ্গা।—ঝিঙ্গা বা তরাই অনেক-প্রকার ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহার গুণ।—তিক্তত্ব, মধুরত্ব, আম-বাত-মন্দাগ্নি-কারিত্ব।

শিম।—কার্ত্তিক মাস হইতে বৈশাখ পর্য্যন্ত প্রচুর ফল ফলিয়া থাকে। সু-পক্ক অর্থাৎ পাকা শিমের বীজে দাইল প্রস্তুত হইয়া থাকে, কিন্তু, তাহা অত্যন্ত গুরু-পাক। শিমের মধ্যে নানা-জাতি আছে। যথা,—বাজাল বা গোবীজা, ঘৃতকাঞ্চন, কলাই, কাটুয়া, লেবি, তেল-পিয়াজ, তিরাধাপ, অন্দরকোটা, জামপুলি, কাল, মাচারি, আলতা-পাতি ইত্যাদি। শিমে উত্তম তরকারী হইয়া থাকে। পাকা শিম অব্যবহার্য্য। হিন্দু-শাস্ত্রে একাদশী তিথি ও চৈত্র মাসে শিম-ভক্ষণ নিষেধ।

ইহার গুণ।—রুক্ষ, বলনাশক, স্বাদু, বিদাহী, অগ্নি-মান্দ-কারক, কফ-নাশক, শুক্র-দোষ-কারক, কটুপাক ও মল-ভেদক।

বেগুন।—পাকা বেগুন পথ্যে ব্যবহার করা উচিত নহে। কচি অবস্থায় ইহা সু-পথ্য। অনেক-প্রকার ব্যঞ্জনে বেগুন রন্ধন হইয়া থাকে। বেগুনের খোসা রোগীর কু-পথ্য। হিন্দু-শাস্ত্রে ত্রয়োদশী তিথিতে বেগুন ভক্ষণ নিষিদ্ধ।

বৈদ্য-শাস্ত্রে বেগুনের গুণ।—কটু, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ-বীর্য্য এবং শ্বাস, কফ ও বাত-হারী, মধুর, রুচিকারক ও জঠরাগ্নি-বর্দ্ধক। পুরাণ বেগুন পিত্ত-কারক।

কাঁকুড়।—ইহা কাঁচা অবস্থায় ব্যঞ্জনে, এবং সু-পক্ক হইলে

জলপানে ব্যবহৃত হয়। কাঁচা কাঁকুড় রোগীর জন্য ডাল্‌নায় ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। নিতান্ত কচি কাঁকুড়ের খোসা ছাড়াইয়া, জলে ভিজাইয়া, রোগীকে চিবাইতে দেওয়া যাইতে পারে। ইহার গুণ।—ক্ষার-যুক্ত, মধুর, রুচি-কারক ও অগ্নি-বর্দ্ধক। সু-পক্ক হইলে মূত্ররোধার্ত্তি-নাশিত্ব।

শসা।—শ্বেত ও কৃষ্ণ, দুই জাতি শসা দেখিতে পাওয়া যায়। শসা কোন কোন ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কার্ত্তিক মাসে যে শসা ফলিয়া থাকে, তাহা কচি অবস্থায় রোগীকে ভক্ষণ করিতে দেওয়া যাইতে পারে। কিন্তু, উদরাময়-রোগীর পক্ষে অব্যবহার্য্য। পাকা শসা, জলপানে সু-খাদ্য নহে। ইহার গুণ।—পিত্ত-হর, শীত-বীর্য্য, কফ-কারক, জীর্ণ হইলে বিশিষ্ট প্রকারে কফ, বাত এবং অম্লবৃদ্ধি-কারক।

মূলা।—হিন্দু শাস্ত্রে মাঘ মাসে এবং চতুর্থী তিথিতে মূলা ভক্ষণ নিষেধ। মূলা অনেক-প্রকার রোগে ঔষধ ও পথ্য-রূপে ব্যবহৃত হয়। পুরাতন শুষ্ক মূলা সিদ্ধ করিয়া, সেই জল পান করিলে শোথ রোগের বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। মূলার ব্যঞ্জন রোগীকে ভক্ষণ করিতে দিতে পারা যায়। ইহার গুণ।—স্বর-বর্দ্ধক, ত্রিদোষ-নাশক, লঘু, কটু-তিক্ত-রস-বিশিষ্ট, মনের তৃপ্তি-সম্পাদক, রুচি-কারক এবং অগ্নি-বর্দ্ধক।

লাউ।—ঘণ্ট প্রভৃতি নানা-প্রকার ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কচি-অবস্থায় লাউ বেশ সু-খাদ্য। হিন্দু-মতে নবমী তিথি এবং ভাদ্র মাসে লাউ ভক্ষণ নিষেধ। ইহার গুণ।—শীতল, ভেদ-কারক। লাউ-ডাঁটা।—গুরু, পিত্ত-নাশক, মধুর-রস-বিশিষ্ট।

কদলী।—কাঁচা কলা রোগীর ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইতে পারে। কলা, কাঁচা অবস্থায় কষায়-গুণ-যুক্ত থাকে, সুতরাং, গ্রহণী ও আমাশয় রোগে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্যাদির ঝোলে ব্যবহার করিলে, কোন-প্রকার অপ-

কারের আশঙ্কা থাকে না। কলা স্বভাবতঃ-ই স্নিগ্ধ, মিষ্ট এবং পুষ্টি-কর। এজন্য, অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক, উদরাময় রোগে পাকা চাটিম কলা ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। সিকি কাঁচ্চা পুরাতন তেঁতুল, এক কাঁচ্চা মিছ্‌রি-চূর্ণ ও একটি পাকা চাটিম কলা, এক-সঙ্গে চট্‌কাইয়া, খালি পেটে প্রাতে ও বৈকালে দুই তিন দিন আহার করিলে, গ্রহণী রোগ শীঘ্র আরাম হইয়া থাকে। সু-পক্ক কলার গুণ।—কষায়ত্ব, মধুরত্ব, বল-কারিত্ব, শীতলত্ব, পিত্ত-নাশিত্ব, গুরুত্ব, সদ্যঃ-শুক্র-বর্দ্ধনত্ব, ক্লম-তৃষ্ণা-হরত্ব কান্তি-দাতৃত্ব এবং কফাময়-করত্ব।

মোচা।—মোচা একটি সু-খাদ্য তরকারী। সকল জাতীয় কলার মোচা আহারের উপযোগী নহে। সচরাচর কাঁচকলা, মর্ত্তমান ও চাঁপাকলার মোচা বিস্বাদ বলিয়া, সকলে তাদৃশ আদর করে না। সু-স্বাদুতা ও উপাদেয়তা জন্য ডোম্‌রে অর্থাৎ বিচে কলার মোচা-ই সমধিক আদর-যোগ্য। রন্ধন-জন্য চারি অবস্থার মোচা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। প্রথম, গর্ভ-থোড় অর্থাৎ যে মোচা বৃক্ষের গর্ভ হইতে কিয়দংশমাত্র বাহির হইয়াছে, ইহা-ই সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। দ্বিতীয়, যে মোচা সম্পূর্ণ বাহির হইয়াছে, কিন্তু তাহার একটিও খোলা ছাড়ে নাই। তৃতীয়, যে মোচার দুই তিনটি খোলামাত্র অল্প অল্প খুলিয়াছে, কিন্তু বায়ু-সংস্পর্শে ভাবী কদলী-গুলি কঠিন-গুণ প্রাপ্ত হয় নাই। চতুর্থ, যে মোচা হইতে সমস্ত খোলা বাহির হইয়া, অবশেষে এমন অবশিষ্ট আছে যে, তাহা হইতে আর কলা হয় না, ইহা-ই সর্ব্বাপেক্ষা অপকৃষ্ট। মোচা ঘণ্ট প্রভৃতি ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। উদরাময়-রোগে মোচা আহার করিলে পেটের পীড়া বৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা। ইহার গুণ।—স্নিগ্ধ, মধুর, কষায়, গুরু, বাত-পিত্ত-নাশক, শীত-বীর্য্য, এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগ-নিবারক।

থোড়।—মোচার ন্যায় থোড় দ্বারা উত্তম ঘণ্ট হয়। গর্ভ-থোড়

বেশ সু-খাদ্য। থোড় কঠিন হইলে, উহা পথ্যে ব্যবহার করা উচিত নহে। ইহা বাত-পিত্ত-নাশক, গুরু ও রস-কারক।

ওল।—ওলের একটি নাম শূরণ। কোন কোন রোগে ওল পথ্য ও ঔষধ-রূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অর্শরোগে ওল অত্যন্ত উপকারী। সারকতা গুণ বশতঃ ওল আহার করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখে। ওল ভাতে, ডাল্না, বড়া এবং আচারে ব্যবহৃত হয়। কোন কোন ওল এত কদর্য্য যে, উহা আহার করিলে মুখ ধরিয়া যায়। উহা চাকা চাকা আকারে কাটিয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লইলে, মুখ-ধরা বা মুখ-চুলকান দোষ নষ্ট হইয়া থাকে। ওল তেঁতুল-পাতার সহিত সিদ্ধ করিয়া লইলে, কিংবা তিল-বাটা মাখিয়া রাখার পর রন্ধন করিলে, মুখ ধরে না। শুষ্ক ওল যত্ন করিয়া রাখিলে অন্যান্য ঋতুতে খাদ্যের উপযুক্ত হইয়া থাকে। বৎসরের মধ্যে ভাদ্র ও আশ্বিন মাসে ওল জন্মে। ইহার গুণ।—অগ্নি-বর্দ্ধক, রুচি-কর, কফ-নাশক, লঘু এবং অর্শোরোগীর সর্ব্বদা পথ্য।

মানকচু।—যত প্রকার কচু আছে, তন্মধ্যে মানকচু-ই পথ্যে অত্যন্ত উপকারী। শীতকালে মানকচু সু-খাদ্য হইয়া থাকে। কচু-ভাতে, মুগের ডাইলে ডাল্নায়, মাছের ঝোলে ও মানমণ্ড প্রভৃতিতে ব্যবহৃত হয়। ইহার গুণ।—সুস্বাদুত্ব, শীতত্ব, গুরুত্ব, শোথ-হরত্ব এবং কটুত্ব।

কাঁটাল ও ইঁচড়।—ইঁচড় অতি মুখ-প্রিয় তরকারী। কিন্তু, উদরাময় রোগীর পক্ষে অপকারী। তবে ইঁচড়ের ডাল্না রাঁধিয়া, তাহার ঝোল অল্পমাত্রায় ব্যবহার করিলে, তত অনিষ্ট হয় না। সু-পক্ক কাঁটাল অত্যন্ত গুরু-পাক। যে সকল রোগী সুস্থ হইয়া উঠিয়াছে এবং সহজে জীর্ণ করিতে পারে, অল্প মাত্রায় কাঁটালের রস, তাহাদিগের পক্ষে তত অপকারী নহে। কাঁটালের রস, বেশ সু-মিষ্ট ও বলকারক। ইহার বিচি অত্যন্ত পুষ্টিকর। পাকা কাঁটালের গুণ।—সু-মধুরত্ব, স্নিগ্ধত্ব, রক্ত-বর্দ্ধকত্ব, শীতলত্ব, বায়ু-পিত্ত-নাশিত্ব, শ্লেষ্ম-শুক্র-বল-প্রদত্ব,

গুরুত্ব, হৃদ্যত্ব, শ্রম-দাহ-পিপিসা-নাশিত্ব এবং রুচি-কারিত্ব। ইঁচড়ের গুণ।—কষায়িত্ব, স্বাদুত্ব; বায়ু-কারিত্ব। বীজের গুণ।—রক্তপিত্ত-নাশিত্ব, স্বাদুত্ব, ঈষৎ কষায়িত্ব, মধুরত্ব, রুচি-বায়ুবৃদ্ধি-কারিত্ব, গুরুত্ব, ত্বগ্‌দোষ-নাশিত্ব, শুক্র-বল-রক্ত-কারিত্ব। গুল্মরোগী এবং মন্দাগ্নি ব্যক্তির পক্ষে কাঁটাল ভক্ষণ অবিধি।

ধঁাড়স।—এই তরকারি ভাজা ও অম্বলে ব্যবহৃত হয়। গোল আকারের ডুমা ডুমা করিয়া কুটিতে হয়। ইহার গুণ—রুচি-কর, ভেদী, পিত্ত-শ্লেষ্ম-নাশক, সুশীতল, বাতঘ্ন, রুক্ষ, মূত্র-কর, ও পাথরী রোগের বিশেষ শান্তি-কর।

কুঁদরকি।—ভাজা পটলের ন্যায়, ভাজা কুঁদরকি-ও বেশ সু-খাদ্য। অন্যান্য ব্যঞ্জনে-ও কুঁদরকি ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

দেশী ও বিলাতী কুমড়া।—দেশী বা চাল-কুমড়া কচি অবস্থায় ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সু-পক্ক কুষ্মাণ্ড দ্বারা বড়ি ও মিঠাই প্রস্তুত হয়। নারিকেল-কুমড়ি, কুমড়ার ঘণ্ট প্রভৃতি নানাপ্রকারে কুমড়া রন্ধন করা হয়। বিলাতী কুমড়া খাইতে মিষ্ট লাগে। সু-পক্ক হইলে, উহা আরও মিষ্ট হইয়া থাকে। ডাল্‌না, চচ্চড়ি, ভাজা ও অম্বল ভিন্ন, উহা দ্বারা এক-প্রকার মোহনভোগও প্রস্তুত করা হয়। ওলা-উঠার প্রাদুর্ভাব হইলে, এই কুমড়া আহার না করা-ই ভাল। সু-পক্ক কুমড়া অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহারোপযোগী থাকে। কুমড়া-শাক ও লাউ-শাক বেশ সু-খাদ্য। বিশেষতঃ মাছের তেল-কাঁটার সহিত রন্ধন করিলে অত্যন্ত সু-স্বাদ হইয়া থাকে। কুমড়া-ডাঁটার গুণ।—গুরু-পাক, পাথরী-রোগ-নাশক, ক্ষীরযুক্ত, মধুর, রুক্ষ, রুচি-কর, বাত এবং শ্লেষ্ম-নাশক।

হিঞ্চেশাক।—ইহা সারক, তিক্ত-রস-যুক্ত, কুষ্ঠ-নাশক, ও পিত্ত-শ্লেষ্ম-বিনাশক। ইহা ভাতে খাইতে হয়। কাঁচা হিংচার রস, কাঁচা দুধের সহিত সেবন করিলে গায়ের জ্বালা ভাল হয়।

চুকাপালম্‌।—ইহাতে অম্ল পাক হইয়া থাকে। পোড়া-ও খাইতে মন্দ নহে। ইহার গুণ।—স্বাদু, তীব্র, অম্ল, বাত-নাশক, কফ-জনক, পিত্ত-কারক, রুচি-জনক, লঘু।

গিমেশাক।—হিঞ্চে শাকের ন্যায় ইহা ভাতে দিয়া, লবণ-তৈল মাখিয়া খাইতে হয়। তিক্ত রসের জন্য বসন্তকালে খাইলে উপকার হইয়া থাকে। ইহার গুণ।—তিক্ত, রুচি-কর, কফ-বাত-নষ্ট-কারক লঘু ও ত্রিদোষের শমতাকারক।

সজিনা ডাঁটা।—কচি অবস্থায় খাইতে ভাল। পাকা ডাঁটায় ছেঁচকি রাঁধিতে হয়। কুটিবার সময় আঁশ ফেলিতে হয়। ভাতে, নিম-ঝোলে এবং চচ্চড়ি প্রভৃতি ব্যঞ্জনে খাইতে ভাল। ইহার গুণ।—সু-স্বাদু, কষায়, কফ ও পিত্তনাশক, অত্যন্ত দীপন, আর শূল, কুষ্ঠ, ক্ষয়, শ্বাস ও ভগ্ন-রোগে উপকারক।

তরকারী কুটিবার নিয়ম। ভিন্ন ভিন্ন ব্যঞ্জনে, ভিন্ন ভিন্ন আকারে তরকারী কুটিতে হয়। তরকারী কুটিবার নিমিত্ত বঁটী ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এক অস্ত্রে বিভিন্ন প্রকারের তরকারী কুটিলে, নানা-প্রকার দ্রব্যের কষ বা আটা লাগিয়া বঁটি ময়লা হইয়া থাকে। এজন্য, তরকারী কুটিয়া-ই উহা উত্তমরূপে ধুইয়া রাখা উচিত। তরকারী কুটিবার সময় সম্মুখ-ভাগে একটি পাত্রে জল রাখিতে হয়, তরকারী কুটিয়া-ই, প্রথমে সেই জলে উহা ডুবাইয়া ধৌত করত স্বতন্ত্র পাত্রে রাখিতে হয়। ইঁচড় প্রভৃতি যে সকল তরকারীতে আটা থাকে, তৎসমুদয় কুটিবার সময়, হাতে অল্প পরিমাণে তৈল মাখাইলে, উহা জড়াইয়া ধরে না। এক এক ঋতুতে এক এক প্রকারের তরকারি জন্মিয়া থাকে ; এজন্য ঋতু-ভেদে খাদ্যাদির-ও নানা-প্রকার ব্যবস্থা দেখা যায়। কিন্তু, যে কোন তরকারী-ই হউক না কেন, ভাল করিয়া না কুটিলে, আহারের সময় তাহা রুচি-জনক

হয় না। কোন-কোন-জাতীয় তরকারির উপরি-ভাগের খোসা বা ছাল ছাড়াইয়া কুটিতে হয়; কোন কোন তরকারির ভিতরের বুকো ফেলিয়া দিয়া ব্যবহার করিতে হয়; কোন কোন তরকারীর আঁশ ছাড়াইয়া রন্ধন করিতে হয়। ফলতঃ, তরকারী অনুসারে যে কুটিবার ব্যবস্থা করিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে।

রন্ধন-মসলা। মসলা দ্বারা ব্যঞ্জন সুস্বাদু ও সুন্দর-বর্ণ-বিশিষ্ট হইয়া থাকে। মসলার তারতম্য অনুসারে খাদ্য-দ্রব্য সুখাদ্য বা অখাদ্য হইতে দেখা যায়। মসলা ব্যতীত অথবা অল্প মসলায় যেমন কোন ব্যঞ্জন-ই সু-খাদ্য হয় না, সেইরূপ আবার অতিরিক্ত মসলা ব্যবহার করিলে, খাদ্য-দ্রব্য বিস্বাদ হইয়া থাকে। ফলতঃ পরিমিত মসলা ব্যবহার-ই রন্ধনের পক্ষে প্রশস্ত।

সচরাচর রন্ধনে হরিদ্রা, আদা, পিঁয়াজ, লঙ্কা, জীরামরিচ, কালজীরা, ধনিয়া, সরিষা, তিল, তেজপত্র, রাঁধুনী, মৌরী, মেথী, লবঙ্গ, দারুচিনি, জাফরাণ, ছোট-এলাচ, বড়-এলাচ, সা-জীরা, সা-মরিচ এবং হিঙ্* প্রভৃতি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সকল মসলার মধ্যে ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি প্রভৃতিকে গরম-মসলা কহে। ব্যঞ্জনাদি রন্ধনের পর অর্থাৎ উনান হইতে নামাইয়া, তাহাতে গরম-মসলা দিতে হয়। জ্বালের অবস্থায় গরম মসলা দিলে, ব্যঞ্জন তিক্ত বা টক্ হইয়া থাকে, এবং তাহার সৌগন্ধ উড়িয়া যায়। এজন্য গরম মসলা দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া-ই, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া রাখিতে হয়।

রন্ধনে মসলা দুই প্রকারে ব্যবহৃত হইয়া থাকে, যথা বাটা ও চূর্ণ। মসলামাত্র-ই বাটিবার কিংবা চূর্ণ (অর্থাৎ গুঁড়া) করিবার পূর্ব্বে, উত্তম-রূপে বাছিয়া পরিষ্কৃত করিয়া লইতে হয়। মসলা বাটা বা চূর্ণের উপর

* হিঙের মধ্যে মুলতানি হিঙ্ উত্তম। উহা ব্যবহারের নিয়ম—হিঙ্ জলে ভিজাইয়া রাখিবে। সম্বরা দেওয়ার সময় ঘৃত কিম্বা তৈলে ঐ জল ঢালিয়া দিবে।

ব্যঞ্জনের ভাল মন্দ নির্ভর করে ; বাটা মসলা চন্দনের ন্যায় খিচ-শূন্য হওয়া আবশ্যক। মসলায় খিচ থাকিলে, তাহা তরকারীর সহিত লপেট হইয়া মিশিয়া যায় না। এজন্য, যে সকল মসলাতে বাটা বা গুঁড়া অবস্থায় খিচ থাকে, তৎ-সমুদায় পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলে ভাল হয়। মসলা চূর্ণ করিবার অগ্রে, রৌদ্র কিংবা আগুনে গরম করিয়া লইলে, সহজে-ই চূর্ণ হইয়া থাকে। কিন্তু, আগুনে অধিক গরম করিয়া বা ভাজিয়া লইলে, পুড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। পোড়া মসলার গুঁড়া ব্যবহার করিলে, ব্যঞ্জনের বর্ণ মলিন ও আস্বাদ খারাপ হইয়া থাকে।

গরম মসলা ব্যঞ্জনে দিবার অধিক পূর্ব্বে বাটিয়া রাখিলে, গন্ধ নষ্ট হইতে পারে। এজন্য, উহা ব্যবহার করিবার অব্যবহিত পূর্ব্বে বাটিয়াই ঢাকিয়া রাখা উচিত, এবং অল্প পরিমাণে জল দ্বারা শিলের এক পার্শ্বে বাটিয়া লইবে। তাহার কারণ এই, উনান হইতে ব্যঞ্জন নামাইয়া উহা দিতে হয় ; সুতরাং, জলের পরিমাণ অধিক হইলে, ব্যঞ্জন পানসা হয় আর শিলের এক পার্শ্বে বাটিলে, শিলাময় লাগিয়া মসলা নষ্ট হইতে পারে না। ব্যঞ্জনে মসলা তিন অবস্থায় তিন সময়ে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। প্রথমতঃ, ব্যঞ্জন উনানে বসাইবার সময় হরিদ্রা, জীরামরিচ এবং ধনিয়া প্রভৃতি ব্যবহৃত হয় ; দ্বিতীয়তঃ, সন্তলন বা সম্বরা দিবার সময় লঙ্কা, পাঁচফোড়ন * এবং তেজপত্র প্রভৃতি দিতে হয়। তৃতীয়তঃ, ব্যঞ্জন উনান হইতে নামাইয়া, গরম-মসলা দিয়া ঢাকিয়া রাখিতে হয়। বাটা মসলা দিয়া যে সকল ব্যঞ্জন রাঁধা হইয়া থাকে, তৎ-সমুদায় অধিক-ক্ষণ রাখিলে, তাহা হইতে জল কাটিয়া বিস্বাদ হইতে পারে ; কিন্তু গুঁড়া মসলায় রাঁধিলে ব্যঞ্জন অধিক-ক্ষণ থাকিলে-ও আস্বাদের কোন ব্যত্যয় হয় না। ব্যঞ্জন অধিক-ক্ষণ রাখিয়া ব্যবহার করিতে

---

* মেতি, মৌরি, জীরা, রাঁধুনী এবং কৃষ্ণজীরা।

হইলে, তাহা ঘাঁটা উচিত নহে ; উনান হইতে নামাইয়া পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে স্বতন্ত্র করিয়া রাখিতে হয়।

রন্ধনে ব্যবহার্য্য মসলা-সমূহের গুণ। আমরা যে সকল দ্রব্য আহার করিয়া থাকি, তৎ-সমুদায়ের গুণাগুণ অবগত হওয়া অতীব আবশ্যক। কারণ, খাদ্যদ্রব্যের সহিত আমাদের স্বাস্থ্যের অতি নিকটতর সম্বন্ধ। ভোক্তা যদি জানিতে পারেন, এই দ্রব্য তাঁহার স্বাস্থ্যের সম্পূর্ণ বিরোধী, তবে তিনি অনায়াসে-ই তাহা ত্যাগ করিয়া, আহারের ব্যবস্থা করিতে পারেন। ফলতঃ খাদ্য-দ্রব্যের গুণাগুণ জ্ঞাত হওয়া, প্রত্যেক ব্যক্তির পক্ষে সমান প্রয়োজন।

ছোট এলাচ।—বৈদ্যশাস্ত্রে ছোট এলাচের গুণ।—রসে কটু শীতল, লঘু, বাত-নাশক, এবং কফ, শ্বাস, কাস, অর্শ ও মূত্রকৃচ্ছ্র প্রভৃতি কতকগুলি রোগে উপকারক বলিয়া অভিহিত হইয়াছে। এলোপ্যা-থিক ও হোমিওপ্যাথিক মতে আগ্নেয় ও বায়ু-নাশক।

বড় এলাচ।—ইহা রসে ও পাকে কটু, আগ্নেয়, লঘু, রুক্ষ, উষ্ণ, শ্লেষ্মঘ্ন, পিত্ত-নাশক, এবং দূষিত রক্ত, কণ্ডু, শ্বাস, তৃষ্ণা, হৃল্লাস, বিষ, বমি, কাস, শিরোরোগ, বস্তিরোগ ও মুখ-রোগ-নাশক।

দারুচিনি।—স্বাদু, তিক্ত, বায়ু-নাশক, পিত্তঘ্ন, সুরভি, শুক্রল, এবং মুখশোষ ও তৃষ্ণার শান্তি-কারক। এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয়, উত্তেজক, বায়ু-নাশক ও ঈষৎ সঙ্কোচক। জার্ম্মাণ-দেশীয় চিকিৎসক-দিগের মতে ইহা জরায়ুসঙ্কোচক।

তেজপত্র।—ইহার গুণ মধুর, ঈষৎ তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, পিচ্ছিল, লঘু, এবং কফ, বাত, অর্শ, হৃল্লাস, অরুচি ও পীনাস রোগের উপশমক।

কুঙ্কুম বা জাফরাণ। কটু, স্নিগ্ধ, বর্ণের প্রসাদ-কর, তিক্ত, ত্রিদোষঘ্ন, এবং শিরঃপীড়া, ব্রণ, দেহস্থ কীট, বমি ও ব্যঙ্গ-নামক রোগের শান্তি-কারক। এলোপ্যাথিক মতে উত্তেজক ও বায়ু-নাশক।

লবঙ্গ।—কটু, তিক্ত, লঘু, চক্ষের হিত-কর, শীতল, দীপন, পাচন, রুচি-কর, এবং কফ, পিত্ত দূষিত রক্তের শান্তি-কারক। লবঙ্গ-সেবনে তৃষ্ণা, সর্দ্দি, আধ্মান ও শূলরোগের প্রতিকার, এবং শ্বাস, কাস, হিক্কা ও ক্ষয়রোগের শান্তি হয়। এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয়, উত্তেজক এবং বায়ু-নাশক।

জৈত্রী।—লঘু, স্বাদু, কটু, উষ্ণ, রুচি-কর, বর্ণের প্রসাদ-কর, এবং কফ, কাস, বমি, শ্বাস, তৃষ্ণা, ক্রমি ও বিষের শান্তি-কারক। এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয়, উত্তেজক, বায়ু-নাশক ও আক্ষেপ-নিবারক এবং অধিক মাত্রায় মাদক।

গোলমরীচ।—কটুরস-বিশিষ্ট, তীক্ষ্ণ, দীপন, কফঘ্ন, বাত-নাশক, উষ্ণ, পিত্ত-কারী, রুক্ষ, এবং শ্বাস, শূল ও ক্রমি-নাশক। আর্দ্র মরীচ, আহারে কটূ হইলে-ও পাকে মধুর, গুরু, ঈষৎ তীক্ষ্ণ-গুণ-বিশিষ্ট ও শ্লেষ্ম-প্রসেকী। এলোপ্যাথিক মতে অল্প মাত্রায় আগ্নেয়, বায়ু-নাশক ও উত্তেজক। ইহা দ্বারা ধমনী চঞ্চল হয়, এবং চর্ম্মাদির ক্রিয়া বৃদ্ধি হয়। অধিক মাত্রায় পাকাশয় ও অন্ত্র-মধ্যে প্রদাহ উপস্থিত করে।

লঙ্কা।—লঙ্কার গুণ রুক্ষত্ব, রুচ্যত্ব এবং পিত্ত-নাশিত্ব। এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয় সেবন করিলে ধমনীর স্পন্দন বৃদ্ধি করে এবং পাকাশয়ে উষ্ণতা জন্মায়। অধিক মাত্রায় পাকাশয়ের প্রদাহ উপস্থিত করে। বাহ্য প্রয়োগে চর্ম্মে উষ্ণতা সাধন করে। জননেন্দ্রিয়ের উপর ইহার উত্তেজন-ক্রিয়া প্রকাশ পায়।

কৃষ্ণজীরা।—জীরা তিন-প্রকার অর্থাৎ শুক্ল, কৃষ্ণ এবং কাল। এই ত্রিবিধ জীরার গুণ এক-প্রকার। জীরা, রুক্ষ, কটু, উষ্ণ, দীপন, লঘু, সংগ্রাহী, পিত্ত-বর্দ্ধক, মেধা ও দৃষ্টি-প্রসাদ-কর, গর্ভাশয়ের শোধন-কারী, পাচক, বৃষ্য, রুচি-কর, কফঘ্ন, এবং জ্বর বায়ু-জনিত আধ্মান, গুল্ম, ছর্দ্দি ও অতিসার প্রভৃতি রোগের শান্তি-কারক।

মেথী।—বাত ও শ্লেষ্মার শান্তি-কারক এবং জ্বর-নাশক।

ধনে।—ধন্যাক বা ধনে অত্যন্ত স্নিগ্ধ, অবৃষ্য, মূত্রল, লঘু, তিক্ত, কটু-বীর্য্য, দীপন, পাচন, রেচক, গ্রাহী, পাকে স্বাদু, ত্রিদোষঘ্ন, এবং তৃষ্ণা, দাহ, বমি, শ্বাস, কাশ, অর্শ, আম, কৃমি ইত্যাদি রোগের শান্তি-কারক। আর্দ্র ধনে পিত্ত-নাশক। এলোপ্যাথিক মতে আগ্নেয়, উত্তেজক ও বায়ু-নাশক।

হিঙ্।—উষ্ণ, পাচন, রুচি-কর, তীক্ষ্ণ, বাত ও শ্লেষ্মার শান্তি-কারক, পিত্ত-বর্দ্ধক। হিঙ্ সেবনে শূল, গুল্ম, কোষ্ঠ-বদ্ধ ও কৃমি নিবারণ হইয়া থাকে। এলোপ্যাথিক মতে স্নায়বীয় উত্তেজক, আক্ষেপ-নিবারক, কফ-নিঃসারক, কামোদ্দীপক ও কৃমি-নাশক। অল্প মাত্রায় সেবন করিলে, পাকাশয়ের উষ্ণতা বোধ হয় এবং ঘর্ম্ম, প্রস্রাব ও নিশ্বাসে ইহার দুর্গন্ধ নির্গত হইয়া থাকে। উহার কোন উগ্রতা নাই। অধিক মাত্রায় সেবন করিলে, শিরঃপীড়া ও শিরোঘূর্ণন উপস্থিত করে।

রাঁধুনী বা রাস্না।—অপাচক, তিক্ত, গুরু, উষ্ণ, কফঘ্ন, বায়ু-নাশক এবং শোষ, শ্বাস, বায়ুরোগ, অর্শ, বাত, শূল, কাস ও জ্বররোগের শান্তিকারক।

হরিদ্রা।—হরিদ্রা কেবলমাত্র যে ব্যঞ্জনের বর্ণের জন্য ব্যবহৃত হয়, এরূপ নহে। উহার গুণও বিস্তর। হরিদ্রা কটু, রস, তিক্ত, রুক্ষ, উষ্ণ, কফঘ্ন, পিত্ত-নাশক, বর্ণের প্রসাদ-কর, এবং চর্ম্ম-রোগ, নেত্র-রোগ, শোথ, পাণ্ডু ও ব্রণের শান্তি-কারক।

আদা।—আর্দ্রক বা আদা ব্যঞ্জনের আস্বাদ বৃদ্ধি করে। আর্দ্রক ভেদী, গুরু, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, দীপন, রুক্ষ, বাতঘ্ন ও কফ-নাশক। ভোজনের পূর্ব্বে লবণ-সংযুক্ত আর্দ্রক ভক্ষণে বিশেষ উপকার হয়। তদ্দ্বারা অগ্নি সন্দীপিত হয়, আহারে রুচি জন্মে, এবং জিহ্বা ও কণ্ঠ বিশোধিত হয়।

কুষ্ঠ, পাণ্ডু, কৃচ্ছ, রক্তপিত্ত, জ্বর ও দাহ প্রভৃতি রোগে এবং গ্রীষ্ম ও শরৎ-কালে আর্দ্রক ভক্ষণ হিত-কর।

তিল।—কোন কোন ব্যঞ্জনে মসলার ন্যায় তিলও ব্যবহৃত হয়। কৃষ্ণ-তিল, রক্ত-তিল, এবং শ্বেত-তিল। তিলের মধ্যে এই কয়টি শ্রেণীভেদ আছে। কৃষ্ণ-তিলের গুণ কটুত্ব, তিক্তত্ব, গুরুত্ব, কফ-কারিত্ব, পিত্ত-কারিত্ব, হিম-স্পর্শত্ব, এবং স্তন্যত্ব অর্থাৎ ইহাতে স্তন-দুগ্ধ বৃদ্ধি করিয়া থাকে। হিন্দুদিগের পিতৃশ্রাদ্ধ অর্থাৎ তর্পণাদিতে ইহা অতি প্রশস্ত।

সরিষা।—সকল প্রকার ব্যঞ্জনে ইহা ব্যবহার হয় না। বাটা সরিষা ব্যঞ্জনে, এবং আস্ত সরিষা অম্বলাদির সন্তলনে লাগিয়া থাকে। সরিষা-বাটা অধিক দিলে, ব্যঞ্জন আতিক্ত হয়।

মৌরী।—আয়ুর্ব্বেদ-মতে মৌরীর গুণ,—রোচকত্ব, শুক্র-কারিত্ব, দাহ ও রক্তপিত্ত-নাশক। এলোপ্যাথিক মতে উহা আগ্নেয়, উত্তেজক ও বায়ু-নাশক, এবং উদরাধ্মান ও শূলাদি রোগে উপকারক। মৌরী দ্বারা কাসের উগ্রতা দমন হয়।

পাক-পরিভাষা। গোলমরীচ জলে ভিজাইয়া অথবা সিদ্ধ করিয়া, হস্ত দ্বারা দলিলে পরিষ্কার হইয়া থাকে। তাহাকে-ই মরীচ কহে।

আস্ত ধনিয়া দুই প্রহর জলে ভিজাইয়া, পরে জল ছাঁকিয়া, তপ্ত বালিতে ভাজিয়া, হস্ত দ্বারা দলন করত পরিষ্কার করিলে, তাহাকে ধনিয়া কহে। রন্ধন-বিশেষে ধনে জলে না ভিজাইয়া, কড়া অথবা হাতায় গরম করিয়া লওয়া হইয়া থাকে।

এলাচ বলিলে ছোট বা গুজরাটি এলাচ বুঝিতে হইবে।

গন্ধ-দ্রব্য বা গন্ধ-মসলা শব্দে সম-পরিমাণ এলাচ ও দারুচিনি মিশ্র বুঝিতে হইবে।

সিকি-ভাগ লঙ্কা পূর্ব্বোক্ত মরীচের সহিত মিশ্রিত করিলে, এই মিশ্র পদার্থকে-ও মরীচ বুঝিতে হইবে।

হিঙ্ এক তোলা, আদা দুই তোলা, মরীচ চারি তোলা, জীরা আট তোলা, হরিদ্রা ষোল তোলা, ধনে বত্রিশ তোলা, এই দ্রব্য-সমূহ যথা-ক্রমে দ্বিগুণ করিয়া মিশাইলে, তাহাকে বেশবাব কহে। পেষিত বেশ-বাব, পরিমিত জলে গুলিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে, যে জল হয়, তাহাকে কাশমর্দ্দ কহে।

তৈল কিংবা ঘৃতে বেশবাব ভাজিয়া লইলে, সেই তৈল বা ঘৃতকে করাল কহে।

এক আনা এলাচ, দুই আনা লবঙ্গ, দুই আনা দারুচিনি, আধ ভরি কর্পূর, এক রোয়া কস্তূরী এবং সাড়ে চারি আনা মরীচ, লিখিত দ্রব্য-গুলির চূর্ণ একত্র করিলে, তাহাকে উদ্ধূলন কহে।

পাকের সময় কোন মসলাদির বিশেষরূপ উল্লেখ না করিয়া, কেবল-মাত্র নাম বলিলে, উহা বাটা বা চূর্ণ বুঝিতে হইবে।

শিখা-রহিত রন্ধনোপযুক্ত অগ্নিকে তপ্তাঙ্গার বলা যায়। জলন্ত নয় এরূপ বহুল অগ্নি-বিশিষ্ট উনানের উপরি পাক-পাত্রাদি স্থাপন করিলে তাহাও তপ্তাঙ্গার নামে অভিহিত হইতে পারে।

পনর ষোল অঙ্গুলি উচ্চ এবং দুই বা আড়াই হাত বেড়, ঘুঁটের সজ্জিত স্তূপে আগুন জ্বালিলে, তাহাকে ঘুঁটের পোর কহে।

একটি হাঁড়িতে আধ হাঁড়ি জল পূরিয়া একখণ্ড-এক-পুরু বস্ত্র-দ্বারা ঐ হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, ঐ কাপড়ের প্রান্তভাগ হাঁড়ির কাঁধের চারিদিকে যদি এরূপ করিয়া বাঁধা যায় যে, কাপড়ের মধ্য-স্থানে একটি ঝোলা হইয়া হাঁড়ির মধ্যে ঝুলিয়া,জল হইতে ছয় সাত অঙ্গুলি উচ্চে থাকে, তবে তাহাকে বাষ্প-যন্ত্র কহা যায়। কোন দ্রব্য বাষ্প-যন্ত্রে পাক

করিতে হইলে, তাহা ঐ বস্ত্রের খোলেতে স্থাপন করিয়া, শরা চাপা দিয়া হাঁড়ির নীচে উত্তাপ দিবে।

পাক-পাত্রে অল্প জল দিয়া তাহার উপর ঘাস বিছাইয়া, দ্রব্য-স্থাপনের উপযুক্ত করিলে, ঐ পাক-পাত্রের নাম জল-যন্ত্র। কোন দ্রব্য ঐ ঘাসের উপর রাখিয়া, শরা চাপা দিয়া, পরে নীচে তাপ দিতে থাকিলে, তাহা জল-যন্ত্রে পাক করা হইতেছে কহা যায়। জল-যন্ত্রের মধ্যস্থ বস্তু তাপে কঠিন হইলে, তাহা পাক হইয়াছে জানা যায়।

বালুকা-পূর্ণ হাঁড়ির নাম বালুকা-যন্ত্র। কোন বস্তু বালুকা-যন্ত্রে পাক করিতে হইলে, সেই বস্তুর চারি দিকে এক আঙ্গুল পুরু করিয়া মাটীর লেপ দিবে। পরে উহা হাঁড়ির বালির মধ্যে প্রবেশ করাইয়া ও উহার উপরে বালি চাপা দিয়া, হাঁড়ির নীচে উত্তাপ দিবে। মাটীর প্রলেপ রক্তবর্ণ হইলে, ঐ বস্তু নামাইয়া প্রলেপ তুলিয়া ফেলিবে। এইরূপ পাকের নাম 'বালুকা-যন্ত্রে' পাক।

অল্পক্ষণ পাকের পর, মাংস হইতে অস্থি যদি অনায়াসে ছাড়িয়া যায়, তবে ঐ মাংস সিদ্ধ কহা যায়। মাংস-পেশী সকল অনায়াসে পরস্পর বিচ্ছিন্ন হইলে, ঐ মাংস সুসিদ্ধ হইয়াছে জানিতে হইবে।

মৎস্যের সের প্রতি দুই আনা সোহাগা দিয়া, মৎস্য-খণ্ড-গুলি বাঁধিয়া এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। পরে জলে সিদ্ধ করিয়া, বলক উঠিলে রাখাল-শসার গুঁড়া দিয়া পাঁচ মিনিট পরে নামাইবে। এইরূপে সিদ্ধ হইলে, মৎস্যের সহিত যে জল-ভাগ থাকিবে, ঐ জলের নাম মৎস্যের আখ্‌নি।

যে জলে মাংস সিদ্ধ করা হয়, সেই জলের নাম মাংসের আখ্‌নি। মাংসের প্রতি এক সেরে, ধনে-বাটা আড়াই তোলা, লবণ এক তোলা, ও হরিদ্রা-বাটা দুই আনা দিয়া জলে সিদ্ধ করিলে পর, যে জল অবশিষ্ট থাকে, তাহার নাম-ও আখ্‌নি।

বিশেষ করিয়া না বলিলে তৈল শব্দে সরিষা-তৈল বুঝিবে।

ঘুঁটের পোরে দুধ জ্বাল দিয়া, সেই দুধে দই পাতিবে। চারি প্রহরের পর মাখন বাহির করিয়া, অগ্নি-তাপে ঘৃত প্রস্তুত করিবে। এই ঘৃত মঞ্জিষ্ঠার ন্যায় সুবর্ণ, সুগন্ধি ও সুখাদ্য।

চিনি ও লেবুর রসের পরিমাণ সমান লইয়া পাক করিলে, যাহা হয়, তাহাকে পানক কহে। প্রকরণ-বিশেষে যদি পরিমাণের অল্লাধিক্যের প্রয়োজন হয়, তবে সেইখানে-ই তাহা লিখিত হইবে।

এই গ্রন্থের প্রায় সর্ব্বত্র-ই প্রধান দ্রব্যের পরিমাণ এক সের গ্রহণ করিয়া, তদনুসারে অন্যান্য দ্রব্য ও মসলার পরিমাণ লিখিত হইয়াছে। পাচকেরা ইচ্ছানুসারে এই হারে দ্রব্যাদির পরিমাণ বাড়াইতে ও কমাইতে পারেন। ভোক্তার আস্বাদন ও ইচ্ছানুসারে ঝাল ও লবণের কিঞ্চিৎ ইতর-বিশেষ করা যায়। পলাণ্ডু ও লশুনাদি-ও ভোক্তার ইচ্ছানুসারে দেওয়া বা না দেওয়া যাইতে পারে।

কোন্ দ্রব্য পাকে কি পরিমাণ জল দিতে হয়, তাহার একটি সঙ্কেত লিখিত হইল। প্রচলিত-পরিমাণ পাক-পাত্রে প্রলেহ করিতে হইলে, জলের পরিমাণ, দুই সের হইতে পাঁচ সের পর্য্যন্ত ওজনের মৎস্য, মাংসের উপর দুই অঙ্গুলি; কচ্ছপ-মাংসের উপর তিন অঙ্গুলি; এক বৎসর পর্য্যন্ত বয়স্ক হইলে, পক্ষিমাংসের উপর তিন অঙ্গুলি; এক বর্ষ বয়স্ক হইলে, ছাগাদির উপর চারি অঙ্গুলি।

ঘৃত ও মাখন। পক্ক-দ্রব্য সুস্বাদু করিতে হইলে ঘৃত যে তাহার একটি প্রধান উপকরণ, তাহা কাহাকে-ও বলিয়া দিতে হয় না। ঘৃতের ভাল-মন্দ গুণাগুণের উপর খাদ্য-দ্রব্যের-ও উৎকর্ষ ও অপকর্ষ নির্ভর করে। এস্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক যে, মন্দ ঘৃতে রন্ধন করিলে কেবল-মাত্র যে, খাদ্য-দ্রব্য বিস্বাদ হইয়া থাকে, এরূপ নহে; সেই খাদ্যে স্বাস্থ্যের-ও বিশেষ অপকার করিয়া তুলে। খাদ্য-দ্রব্য যে, স্বাস্থ্য-রক্ষার

এক-প্রকার ভিত্তি-স্বরূপ, তাহা মনে রাখিয়া, উহা প্রস্তুত ও ব্যবহার করা উচিত। আয়ুর্ব্বেদ-মতে ঘৃতের গুণ,—শীতল, মধুর-রস-বিশিষ্ট, অগ্নিবর্দ্ধক, বুদ্ধি-স্মৃতি-পোষক, এবং শুক্র, ওজোধাতু, শ্লেষ্মা ও মেদো-ধাতু বর্দ্ধক।

খাদ্যে দুই-প্রকার ঘৃত ব্যবহৃত হয়, অর্থাৎ গব্য ও ভঁয়সা; তন্মধ্যে গাওয়া-ঘৃত-ই অতি উপাদেয়। হিন্দু-শাস্ত্রে গব্য-ঘৃত অতি পবিত্র, এজন্য উহা দেব-কার্য্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

দ্বারভাঙ্গায় দুগ্ধ-নবনী-জাত ঘৃতকে "মাহারা-ঘৃত" বলে। ইহা উৎকৃষ্ট; দধি হইতে মাখন তুলিয়া যে ঘৃত প্রস্তুত করে, তাহার নাম বাঁকী। ইহা মাহারা অপেক্ষা সামান্য হীন। কুশী-নদী-তীরবর্ত্তী কুমারী নামক গ্রাম ও তন্নিকটবর্ত্তী জনপদে মহিষী-দুগ্ধ হইতে সদ্যোজাত ঘৃতকে "কুমারী-ঘৃত" বলে। ইহার বর্ণ অত্যন্ত শুভ্র; গন্ধ ও আস্বাদ সর্ব্বোৎকৃষ্ট। কিন্তু ইহা দুষ্প্রাপ্য। কারণ, আজিমগঞ্জ-নিবাসী জৈনগণ এখানকার সমস্ত ঘৃত ক্রয় করিয়া, আপনারা ব্যবহার করিয়া থাকেন। মুঙ্গেরের নিকট খাগ্‌ড়ী নামক স্থানে খাগ্‌ড়ী ঘৃত পাওয়া যায়, ইহা প্রায় কুমারী-ঘৃত-তুল্য। নর্থ ভাগলপুর, হরিদ্বার ও ভাওনগরে উত্তম ঘৃত পাওয়া যায়। মুর্শিদাবাদে টীকারী ঘৃতের চলন, ইহা-ও মন্দ নহে। সমস্তিপুর ও চন্দ্রকোণার মট্‌কী ঘৃত-ও উত্তম; কিন্তু আজকাল সর্ব্বত্র ভেজাল চলিতেছে।

ভিন্ন ভিন্ন ঘৃতের আস্বাদন ও গুণের বিস্তর প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায়। অনেকের মনে এরূপ ধারণা যে, খাদ্য-দ্রব্যে অধিক পরিমাণে ঘৃত ব্যবহার করিলে-ই বুঝি, তাহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে; এরূপ বিশ্বাস যে সম্পূর্ণ ভুল, তাহাতে আর কোন সন্দেহ নাই। ঘৃত ও মসলা ভিন্ন যদি-ও খাদ্য-দ্রব্য সু-স্বাদু হইতে পারে না; কিন্তু পাচকের দক্ষতা এবং ঘৃতাদির-ও পরিমাণ ঠিক না থাকিলে, কখন-ই তাহা ভাল হয় না।

সকল-প্রকার খাদ্য-দ্রব্যের পাকে ঘৃতের পরিমাণ এক-রূপ হইলে চলে না।

খাদ্য-দ্রব্যের ভিন্ন ভিন্ন বর্ণ করিবার জন্য অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ঘৃতে নানা-প্রকার রং ফলান হইয়া থাকে। কোন প্রকার বর্ণ করিতে হইলে, কি-প্রকার উপায় অবলম্বন করা আবশ্যক, তাহা এস্থলে লিখিত হইল।

পীতবর্ণ।—এক সের পরিমিত ঘৃত জ্বালে বসাইয়া দাগ করিয়া লইবে, * পরে তাহাতে আট আনা জাফরাণ দিয়া মৃদু তাপে নাড়িতে থাকিবে। ঘৃতের উত্তম বর্ণ হইলে, বিলম্ব না করিয়া নামাইয়া শীতল না হওয়া পর্য্যন্ত অনবরত কাটী বা খুন্তী দ্বারা নাড়িতে হইবে।

হরিৎবর্ণ।—ঘৃত হরিৎবর্ণ করিতে হইলে, আধ পোয়া পালম-শাক বাটিয়া, তদ্দ্বারা বড়া প্রস্তুত করিতে হইবে; এখন এক সের পরিমিত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া দাগ করিয়া, তাহাতে ঐ বড়াগুলি ঢালিয়া দিয়া মৃদু তাপ দিতে থাক, দেখিবে, ঘৃতের হরিৎবর্ণ রং হইয়াছে। অনন্তর তাহা নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই হইল।

লোহিত বর্ণ।—এক পোয়া পরিমাণে কন্‌কা নটে-শাক বাটিয়া এক সের পরিমিত ঘৃতে ক্ষেপণ করিয়া, উপরি-উক্ত উপায়ে প্রস্তুত করিলে ঘৃতের বর্ণ লাল হইবে।

বাদামী বর্ণ।—আট আনা জাফরাণ ও এক তোলা নারিকেল এক সঙ্গে উত্তম-রূপ বাটিয়া, তাহাতে একটি লেবুর (পাতি কিংবা কাগজি) রস মিশাইয়া বড়া প্রস্তুত করিবে। ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া,

* ঘৃত দাগ করিবার নানা-প্রকার নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে লেবু-পাতা কিংবা পাণ দিয়া জ্বাল দিলে ঘৃতের দাগ করা হয়। ঘৃত জ্বালে রাখিয়া তাহাতে দধি ঢালিয়া দিয়া ফুটাইয়া-ও দাগ করা হইয়া থাকে।

তাহাতে ঐ বড়া নিক্ষেপ করিয়া, মৃদু তাপ দিতে থাকিবে, দেখিবে, ঘৃতের উত্তম বাদামী বর্ণ হইয়াছে।

অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ব্যবসায়ি-গণ ক্রেতাদিগকে প্রতারিত করিবার জন্য, পুরাতন কিংবা মন্দ ঘৃত দাগ করিয়া এবং রং ফলাইয়া বিক্রয় করিয়া থাকে। এজন্য ঘৃত খরিদ করিবার সময়, কেবল-মাত্র ঘৃতের রং এবং গন্ধ পরীক্ষা না করিয়া, উহার আস্বাদন লওয়া উচিত। সচরাচর তিন প্রকার পরীক্ষায় ঘৃত নির্ব্বাচিত হইয়া থাকে ; প্রথম রং, দ্বিতীয় গন্ধ, তৃতীয় আস্বাদন। এরূপ পরীক্ষা অপেক্ষা সম্মুখে মাখন জ্বালাইয়া লইতে পারিলে-ই, আর কোন সন্দেহ থাকে না। মাখন জ্বালাইবার সময় নরম পাক থাকিলে, যে ঘৃত প্রস্তুত হয়, সেই ঘৃত অধিক দিন রাখিলে দুর্গন্ধ হইয়া থাকে। একটু কড়া পাকের ঘৃত অধিক দিন রাখিলে তাহাতে কোন হানি হয় না। ঘৃত অধিক কড়া-ও ভাল নহে। অন্নে আহার করিতে হইলে, টাট্‌কা ঘৃত-ই ভাল। ঘৃত খারাপ হইলে রন্ধনে ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে, দাগ করিয়া লওয়া আবশ্যক। মাখন ও দুগ্ধের সর জ্বালাইয়া ঘৃত প্রস্তুত হইয়া থাকে। কিন্তু আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, দুগ্ধের সরে যে ঘৃত প্রস্তুত হয়, তাহাতে যেমন সুগন্ধ-সঞ্চার হইয়া থাকে, অন্য ঘৃতে সেরূপ হয় না।

মাংসাদি খাদ্য-দ্রব্যে, অধিক পরিমাণে ঘৃত ব্যবহার করিলে উহা গুরু-পাক হইয়া থাকে। গুরু-পাক খাদ্য সকলের সহ্য হয় না। বিশেষতঃ, যাহাদিগের উদরের পীড়া আছে, তাহাদিগের পক্ষে গুরু-পাক দ্রব্য বিষবৎ পরিত্যাগ করা উচিত।

ঘৃত দ্বারা রন্ধন করিলে, সেই খাদ্য যে, অতি উপাদেয় হইয়া থাকে, তাহা বলা বাহুল্য। বোধ হয়, এই জন্য-ই পণ্ডিতেরা ঘৃত-হীন ভোজন, ভোজনের মধ্যে-ই গণ্য করেন নাই। প্রকৃতিভেদে এবং ঋতুভেদে ঘৃত-ব্যবহারের ব্যবস্থা করা উচিত।

দুগ্ধ বা দধি-মন্থন করিয়া যে ঘৃতের ভাগ পাওয়া যায়, তাহাকে-ই নবনীত বা মাখন বলে। মাখন তুলিয়া উত্তমরূপে ধুইয়া ও ফেটাইয়া লওয়া কর্ত্তব্য। তাহা হইলে উহা টাট্কা থাকে এবং বিস্বাদ হয় না; মাখন টাট্কা রাখিবার জন্য উহাতে লবণ-ও মিশান হইয়া থাকে। বাতাস না লাগে, এরূপ করিয়া কোন পাত্র-মধ্যে রাখিয়া দিলে-ও মাখন টাট্কা থাকে; উপরে প্রত্যহ পরিষ্কার জল ঢালিয়া রাখিলে-ও মাখন টাট্কা থাকিবে।

বাসি, বিস্বাদ, দুর্গন্ধ বা উত্তপ্ত মাখন অজীর্ণ ও অন্যান্য রোগে অখাদ্য; খাইলে আমাশয় উৎপাদন করিবে। মাখন বিশুদ্ধ কি না, দৃষ্টি, আস্বাদ ও গন্ধ দ্বারা তাহা অনায়াসে-ই জানিতে পারা যায়। বিশুদ্ধ মাখনের বর্ণ উজ্জ্বল পীত। মাখনে একখানি পরিষ্কৃত ছুরি শীঘ্র চালাইলে যদি ডোবার মত দেখা যায়, তাহা হইলে জানিবে যে, তাহাতে অন্য দ্রব্য মিশান হইয়াছে। বিশুদ্ধ মাখন জিহ্বায় দিলে সহজেই গলিয়া যাইবে, এবং বেশ মোলায়েম বোধ হইবে। মাখনের সুগন্ধ অধিক দিন থাকে। সুতরাং, মাখন ভাল কি মন্দ, গন্ধ দ্বারা তাহা ততদূর ঠিক করিয়া জানা যায় না। টাট্কা গব্য মাখন অতি উৎকৃষ্ট; মূঢ়া মাখন অনেক দিন পর্য্যন্ত রাখিয়া ব্যবহার করা যায়। কিন্তু আজ-কাল তাহাতেও ভেজাল চলিতেছে। বিশুদ্ধ দুগ্ধ, ঘৃত এবং মাখন পাওয়া বড়-ই কঠিন। বিশেষতঃ ঘৃতে বাদাম তৈল ও চর্ব্বির ভেজাল হওয়াতে খাদ্য-দ্রব্য সু-স্বাদু হয় না, পরন্তু নানা রোগের নিদান হইয়া উঠিয়াছে। মাখন।—সঙ্কোচক, অগ্নি-দীপক ও প্রিয়। এতদ্ভিন্ন অরুচি, গ্রহণী, অর্শ ও অর্দ্দিত রোগ-নাশক।

তৈল। বিশুদ্ধ অর্থাৎ খাঁটি সরিষার তৈল রন্ধনের পক্ষে প্রশস্ত। খারাপ অর্থাৎ যে তৈলে অন্যান্য পদার্থ মিশ্রিত থাকে, সে তৈলে কোন দ্রব্য পাক করিলে, খাদ্য-দ্রব্য বিস্বাদ ও পীড়া-জনক হয়। খাদ্যে অধিক

পরিমাণে তৈল ব্যবহার করা উচিত নহে ; কারণ, তদ্দ্বারা উদরের পীড়া জন্মে। বিশেষতঃ, রোগীর খাদ্য-রন্ধনে তৈলের পরিমাণ যত অল্প হয়, তত-ই ভাল।

তৈল জ্বালে চড়াইলে তাহাতে যে ফেনা হয়, তাহা মরিয়া আসিলে, তাহাকে পাকা তৈল কহে। কোন দ্রব্যাদি ভাজিতে কিংবা রাঁধিতে হইলে, ঐরূপ পাকা তৈলে রাঁধা উচিত। মৎস্য প্রভৃতি কাঁচা তৈলে রাঁধিলে, তাহা ভাঙ্গিয়া যায়। আবার অত্যন্ত জ্বাল পাইলে, তৈল ও ঘৃত জ্বলিয়া উঠে।

তৈলে কোন দ্রব্যাদি ডুবাইয়া বা মাখাইয়া রাখিলে, তাহা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহারোপযোগী থাকে। এজন্য, আচার প্রভৃতি তৈল দ্বারা প্রস্তুত করিতে হয়। তৈলের গুণ।—ত্বকের পক্ষে হিত-কর, উষ্ণ-বীর্য্য, আগ্নেয়, গুরু-পাক, মল-ভেদক, বায়ু-নাশক, গর্ভাশয়-শোধক।

মাংস, মৎস্য ও ডিম্ব। মাংস আহার করিয়া শারীরিক পুষ্টি-সাধন করা যায়। কারণ, পশুর দেহের পুষ্টি-কর ভাগ, প্রায় মানব-দেহের পুষ্টি-কর ভাগের সমান। উদ্ভিদ অপেক্ষা মাংস সহজে জীর্ণ হয় ; পশু-শাবকের মাংস, বৃদ্ধ-পশুর মাংস অপেক্ষা কোমল ; কিন্তু বৃদ্ধ-পশুর মাংস অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয় না ; যুবা-পশুর মাংস-ই অধিক পুষ্টি-কর এবং পশু-শাবকের মাংস অপেক্ষা-ও অধিক সু-স্বাদু ও সুগন্ধি। বৃদ্ধ-পশুর মাংস পুষ্টি-কর বটে ; কিন্তু প্রায়-ই অত্যন্ত শক্ত ; পশু-শাবক বা যে সকল পশুকে বারংবার আহার করান যায়, তাহাদিগের মাংসে অধিক জল ও চর্ব্বি হইয়া থাকে ; কিন্তু অধিকবয়স্ক পশু এবং যে সকল পশুকে রীতি-মত আহার দেওয়া যায়, তাহাদিগের মাংসে ততদূর জল ও চর্ব্বি থাকে না ; এবং এই মাংস অধিক আঠাল ও সুস্বাদু হয়। কচিমাংস অধিক নরম হইতে পারে ; কিন্তু পাকা মাংসের মত পুষ্টিকর নহে। এই জন্য-ই যুবা-পশুর মাংস-ই, আহারের বিশেষ উপযোগী ;

কারণ, ইহা সুগন্ধি, সু-স্বাদু ও সহজে জীর্ণ হইয়া থাকে। পুং-পশুর মাংস অপেক্ষা স্ত্রী-পশুর মাংস অধিক কোমল; ইহার দানা-ও অধিক সূক্ষ্ম; সচরাচর ছাগ-মেষাদি পশুদিগকে খাসী করিলে, বড় হৃষ্ট-পুষ্ট হইয়া থাকে; ইহার মাংস অধিক কোমল এবং পুং বা স্ত্রী-পশুর মাংস অপেক্ষা আহারের বিশেষ উপযোগী।

যখন পশুদিগের পাল লইবার সময় উপস্থিত হয়, তখন তাহাদিগের মাংস আহারের উপযোগী নহে। যে পশু গৃহ-পালিত ও রীতি-মত আহার প্রাপ্ত, তাহার অপেক্ষা বন্য পশুর মাংসের অল্প চর্ব্বি থাকে, কিন্তু ইহা তাদৃশ সুগন্ধি ও সুস্বাদু নহে। বস্তুতঃ, আহারের গুণে মাংসের গুণেরও তারতম্য হইয়া থাকে। বলিদান বা জবাই করা পশুর মাংস কম পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু অধিক সুগন্ধি ও সুস্বাদু। পীড়িত বা উগ্র ঔষধাদিতে ডুবান মাংস মারাত্মক।

মাংস-পরীক্ষা।—(১) ইহার বর্ণ ফেকাসিয়া লাল বা ঘোর বেগুণিয়া হইবে না। মাংস ফেকাসিয়া লালবর্ণের হইলে-ই জানিবে যে, পশুর কোন না কোন রোগ ছিল। আর বেগুণিয়া হইলে-ই জানিবে যে, সে পশুকে বলিদান বা জবাই করা হয় নাই; অথবা উহা অত্যন্ত জ্বর রোগে মারা পড়িয়াছে। (২) উত্তম মাংসের উপরিভাগ দেখিতে শ্বেত বর্ণের হইবে। (৩) উত্তম মাংস শক্ত এবং হাত দিলে-ই রবরের ন্যায় বোধ হইবে; আঙুলে জল লাগিবে না। (৪) উত্তম মাংসে স্বাভাবিক এক-প্রকার রুচি-কর গন্ধ থাকে। (৫) দুই এক দিন রাখিয়া দিলে, উত্তম মাংস আর্দ্র হইবে না; এবং উহা হইতে জল-ও সরিবে না। বরং উহার উপরি-ভাগ শুষ্ক হইয়া আসিবে। (৬) রন্ধন করিলে,উত্তম মাংস অধিক কমিবে না এবং চিমসিয়া-ও যাইবে না।

লোণা-মাংস অনেক কারণে আহারের উপযোগী নহে। মাংসের মধ্যে ছাগ ও মেষ-মাংস অধিক প্রচলিত। মেষ-মাংসের সূপ, ক্ষীণ-

দেহীর পক্ষে বিশেষ উপকারী। তবে মেষ-মাংসে চর্ব্বি অধিক, এই জন্য অগ্রে উহার চর্ব্বি তুলিয়া ফেলিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। রোগী ক্রমশঃ আরোগ্য লাভ করিতে থাকিলে, মেষ-মাংসের বড়া তাহার পক্ষে বিশেষ উপযোগী। মেষ-শাবকের মাংসের আটা কম, তেজ কম, পুষ্টি-কর শক্তি-ও কম, কিন্তু শীঘ্র জীর্ণ হইয়া থাকে। পশু-হত্যার ভিন্ন ভিন্ন প্রকার অনুসারে, মাংসের গুণের-ও তারতম্য হইয়া থাকে।

হরিণ-মাংস।—সুগন্ধি, ইহা সহজে-ই জীর্ণ হয়; সুতরাং উদরাময়-গ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে বিশেষ উপযোগী; রোগী যখন আরোগ্য লাভ করিতে থাকে, তখন তাহার পক্ষে-ও এই মাংস উপকারক। কিন্তু বাসী হরিণ-মাংস, বা হরিণ হত্যা করিবার অনেকক্ষণ পরে, যে মাংস রন্ধন করা হয়, তাহাতে আমাশয় রোগ উৎপাদন করে।

মেষ ও ছাগ-শাবকের মেটিয়া ভাজা অতি সু-খাদ্য ও সু-গন্ধ। কিন্তু যাহার পাক-শক্তি অল্প, তাহার পক্ষে উপযোগী নহে। জিব, ফুস্‌ফুস্ ও কলিজা পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু রোগীর পক্ষে অনুপযোগী।

ক্ষুদ্র-জাতীয় শশক-মাংস, কতকটা গৃহ-পালিত পক্ষিমাংসের মত। উহা পুষ্টি-কারক এবং সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। বৃদ্ধ-শশকের মাংস সহজে জীর্ণ হয় না; সুতরাং উহা রোগীর আহার্য্য নহে।

নানা-প্রকার পক্ষীর মাংস-ও মনুষ্যের আহারোপযোগী; বিশেষতঃ রোগীর পক্ষে পক্ষিমাংস বিশেষ উপকারী। পক্ষীর সকল অঙ্গ নির্ব্বিঘ্নে আহার করা যায়। গৃহ-পালিত কুক্কুট-মাংস মৃদু, সুগন্ধি, কোমল, মৃদু-বীর্য্য এবং অতি সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। সুতরাং, যাঁহাদিগের পাক-শক্তি অল্প, তাঁহাদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী। বন্য কুক্কুটের মাংস শক্ত ও উগ্র-গন্ধি। পীড়িত ও অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহা উপযোগী নহে। হংস-মাংস শক্ত, গুরু-পাক এবং তীব্র-গন্ধি। ইহা রোগীর ব্যবহার্য্য নহে। বন্য-পক্ষি-মাংস, গৃহ-পালিত পক্ষীর মাংস অপেক্ষা

সুগন্ধি, সুস্বাদু, বলকারক ও কোমল। ইহা সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। অতএব, যাহাদিগের পাক-শক্তি অল্প, তাহাদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী। পায়রা ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পক্ষীর মাংস স্বভাবতঃ কোমল ও সুস্বাদু। যাহারা আরোগ্য লাভ করিতেছে, তাহারা এই মাংস নির্ব্বিঘ্নে আহার করিতে পারে।

মৎস্য।—টাটকা মৎস্য অতি সুখাদ্য। অনেকে বলিয়া থাকেন যে, মৎস্য পুষ্টি-কর নহে; কিন্তু সে তাঁহাদিগের ভ্রম। মৎস্য আহারে মাংসাহারের মত ক্ষুধা-নিবৃত্তি করিতে পারে না, এবং অল্পক্ষণের মধ্যে জীর্ণ হইয়া যায়, এই জন্যই বোধ হয়, ঐরূপ ভ্রম হইয়া থাকে। বস্তুতঃ, মৎস্য বিলক্ষণ পুষ্টি-কর। অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়াছেন যে, মৎস্য বিশেষ বলকারক ও স্বাস্থ্য-কর। ইহাতে সন্তান উৎপাদন-শক্তি বিলক্ষণ বৃদ্ধি করিয়া থাকে। বিশেষতঃ, ক্ষুদ্র-জাতীয় শ্বেতবর্ণের (ইলিস প্রভৃতি ২।৩টি ভিন্ন) মৎস্য, মাংসের মত উষ্ণ নহে। ইহাতে তাদৃশ চর্ব্বি-ও নাই এবং সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। সুতরাং সর্ব্বপ্রকার রোগীর পক্ষে মৎস্যই উপযোগী। যাহাদিগের মস্তিষ্ক ও শিরা সকল ক্ষীণ হইয়াছে, তাহাদিগের পক্ষে মৎস্য বিশেষ উপকারক। ডিম ছাড়িবার পূর্ব্বে-ই মৎস্যের গুণ অধিক হইয়া থাকে। ক্ষুদ্র মৎস্য, সকল অবস্থায় আহার করা যাইতে পারে। সমুদ্র-কূল বা খাড়ীর মৎস্য অপেক্ষা গভীর সমুদ্রের মৎস্য উৎকৃষ্ট। মিঠা জলের মৎস্যের মধ্যে ডোবা বা পঙ্কিল পুষ্করিণী, কি বিলের মৎস্য অপেক্ষা গভীর স্বচ্ছ জলাশয়ের মৎস্য-ও উৎকৃষ্ট। যে জলাশয়ের তলায় বালি বা কাঁকর থাকে, সেই জলাশয়ের মৎস্য-ই উত্তম। যে মৎস্য শক্ত অর্থাৎ টিপিলে নত হয় না, যাহার কান্‌কোর রঙ্‌ বেশ লাল, এবং পচা গন্ধ বাহির হয় না, সেই মৎস্য-ই টাটকা। মাংসের ঝোলের যে গুণ, মৎস্যের ঝোলের-ও প্রায় সেই সকল গুণ আছে।

ঝিনুক ব্যতীত যে সকল মৎস্য বা জল-জন্তুর খোলা আছে, সে সকল অন্যান্য মৎস্যের ন্যায় সহজে জীর্ণ হয় না, সুতরাং যাহাদিগের পাক-শক্তি অল্প, তাহাদিগের আহার্য্য নহে।

গল্‌দা চিঙ্‌ড়ী ও কাঁকড়া যেমন পুষ্টি-কর, তেমনি রসনা-তৃপ্তি-করও বটে ; কিন্তু যাহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহাদিগের পক্ষে উপযোগী নহে। সুতরাং, পীড়িত ব্যক্তি গল্‌দাচিঙ্‌ড়ী ও কাঁকড়া আহার করিবে না। অধিক কি, অনেক সুস্থ ব্যক্তি-ও ছির্কা প্রভৃতি জারকে ভিজান গল্‌দাচিঙ্‌ড়ী ও কাঁকড়া খাইয়া হজম করিতে পারে না। ছোট চিঙ্‌ড়ী এবং গুগ্‌লি প্রভৃতি গল্‌দা ও কাঁকড়া অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হইয়া যায়; কিন্তু রোগীর আহার্য্য নহে। কচ্ছপের সূপ অতি সু-খাদ্য ও সু-স্বাদ। সময়ে সময়ে অল্প পরিমাণে আহার করিলে, ইহাতে রোগীর বল বৃদ্ধি করে।

ঝিনুক।—বল-কারক। যাহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহারাও সহজে ঝিনুক হজম করিতে পারে। বৈশাখ হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত ঝিনুকের গুণ অধিক দেখা যায়। অজীর্ণ, কাস ও আমাশয় রোগে ঝিনুক ও ছোট ছোট গুগ্‌লি বিশেষ উপকারক। প্রসূতি বা ধাত্রী যদি ঝিনুক আহার করেন, তাহা হইলে তাঁহাদিগের নিজের শরীর সবল হয়, এবং স্তন-দুগ্ধের-ও গুণ বৃদ্ধি হয়।

ডিম।—ডিম-ও মনুষ্যের খাদ্য। যদি খোলা-সমেত খাওয়া যাইত, তাহা হইলে, দেহ বৃদ্ধি ও রক্ষার জন্য যাহা কিছু আবশ্যক, ডিমে সমুদায়-ই পাওয়া যাইত। কাঁচা বা অর্দ্ধ-সিদ্ধ অবস্থায় খাইলে, ডিমের শ্বেত-ভাগ, আর পূরা সিদ্ধ অবস্থায় খাইলে, পীত-ভাগ সহজে জীর্ণ হয়। ফলতঃ, কাঁচা বা অর্দ্ধ-সিদ্ধ ডিম-ই হজম সহজ হইয়া থাকে। একটা টাট্‌কা ডিম, এক বা দেড় পোয়া দুগ্ধে ঢালিয়া উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইলে, উৎকৃষ্ট পুষ্টি-কর খাদ্য প্রস্তুত হয়। রোগীর পক্ষেও এই খাদ্য

বিলক্ষণ উপকারী। ইহাতে একটু চিনি ও গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া লইলে, আস্বাদ আর-ও বৃদ্ধি হয়। কিন্তু মদ্য মিশ্রিত করা উচিত নহে।

পুরাতন ডিমের গুণের অন্যথা হইয়া থাকে। ডিম টাট্‌কা কি পুরাতন, পরীক্ষা করিতে হইলে, এক তোলা আন্দাজ লবণ, এক পোয়া আন্দাজ জলে মিশাইয়া, ডিমটি উহাতে ফেলিয়া দিবে। ডিম টাট্‌কা হইলে ডুবিয়া যাইবে, আর খারাপ হইলে ভাসিতে থাকিবে। আলোকে ধরিয়া-ও ডিম টাট্‌কা কি বাসী, পরীক্ষা করা যাইতে পারে। টাট্‌কা হইলে উহার ভিতরে বেশ পরিষ্কার, আর পুরাতন হইলে ঘোলা দেখাইবে। টাট্‌কা ডিমের মধ্য-ভাগ পরিষ্কার, কিন্তু বাসী ডিমের উপরি-ভাগ পরিষ্কার। ডিম টাট্‌কা রাখিবার অনেক উপায় করা হয়, কিন্তু ফল তেমন হয় না। কেহ কেহ গরম জলে একবার ডুবাইয়া-ই রাখিয়া দেয়, কেহ কেহ চূণের জলে ডুবাইয়া রাখে, কেহ কেহ তূষ বা লবণের মধ্যে রাখিয়া দেয়; কেহ কেহ উপরে মোমের লেপ দেয়; কেহ কেহ তূলাদিতে ভিজাইয়া রাখে। মুরগীর ডিম অপেক্ষা হাঁসের ডিম বড়। হাঁসের ডিমের গন্ধ-ও কিছু অধিক কড়া। আর মুরগীর ডিম অপেক্ষা হাঁসের ডিমে সিকি ভাগ সার ও তৈল অধিক আছে।

ডিম-মাত্রের-ই সাধারণ গুণ।—মধুর-রস, পাকে কটু, উষ্ণ-বীর্য্য, রুচি কর, অত্যন্ত শুক্র-বর্দ্ধক, এবং বাত-শ্লেষ্ম-নাশক।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

ব্যঞ্জন-প্রকরণ

মন্তব্য

আমিষ অপেক্ষা নিরামিষ ব্যঞ্জন বেশ মুখ-রোচক ; রাঁধিবার গুণে উহা যে আরও উপাদেয় হইয়া থাকে, তাহা সকলেই অবগত আছেন। আমাদের দেশে যেরূপ নানাবিধ নিরামিষ ব্যঞ্জন পাকের ব্যবস্থা আছে, আর কোন দেশে সেরূপ দেখা যায় না।

নিরামিষ ব্যঞ্জন প্রধানতঃ ছয় ভাগে বিভক্ত করা যাইতে পারে। যথা,—সুক্তনি, ঘণ্ট, ডাল্‌না, ঝোল, চচ্চড়ি এবং ছেঁচকি। ইহা ভিন্ন ভাজা, পোড়া, দোল্‌মা, এবং অম্ল-রস দ্বারা নানাবিধ নিরামিষ ব্যঞ্জন পাক হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন প্রকরণে সেই সকল ব্যঞ্জন-রন্ধন-প্রথা লিখিত হইবে।

সুক্তনি।—আমাদের দেশে অন্ন-ভোজনে প্রথমেই তিক্ত-রস-বিশিষ্ট সুক্তনির ব্যবহার প্রচলিত আছে। যে সকল উপকরণ দ্বারা উহা পাক করা হইয়া থাকে, সেগুলি স্বাস্থ্যের পক্ষে বড়-ই উপকারী। তিক্ত-রস ব্যবহারে রুচি জন্মে। পল্‌তা, নাল্‌তে, উচ্ছে, করলা, কচি নিম-পাতা এই সকল তিক্ত-রস দ্বারা সুক্ত রাঁধা হইয়া থাকে। পল্‌তা ত্রিদোষ নাশ করিয়া থাকে; আদা অগ্নি-উদ্দীপক এবং কাঁচকলা লঘু পাক। রন্ধন করিয়া আহার করা সভ্যতার পরিচায়ক। আবার উহার

স্বাস্থ্যের সহিত সম্বন্ধ স্থির করা বিজ্ঞান-সম্মত ব্যবস্থা। এই ব্যবস্থার প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া হিন্দুর খাদ্যাখাদ্য নিরূপিত হইয়াছে।

আনাজ।—আলু, কাঁচকলা, বেগুণ, লাল আলু, মূলা, সজিনা-ডাঁটা, এবং ছাঁচি কুমড়া প্রভৃতি তরকারি সুক্তনির প্রধান উপকরণ।

মসলাদি।—হরিদ্রা, আদা, সরিষা-বাটা, গোটা সরিষা, তিল, পাঁচফোড়ন, তেজপাত, পোস্ত-বাটা, ও নারিকেল-কোরা, বড়ি এবং সামান্য মিষ্ট।

রাঁধিবার সাধারণ বিধি—যে সকল আনাজ দিয়া সুক্তনি রাঁধিবে, প্রথমে কুটিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহা অল্প পরিমাণে সাঁতলাইবে। পরে তাহাতে বাটা-মসলা জলে গুলিয়া দিবে। তরকারি ফুটিয়া কিছু ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে মিষ্ট অর্থাৎ গুড়, চিনি বা বাতাসা, দুধ, সামান্য ময়দা বা পিটালি, জীরামরিচ-বাটা দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে। পরে ঘৃত সম্বরা দিবে।

নাল্‌তের সুক্তনি। অন্যান্য সুক্তনি রাঁধিবার যে নিয়ম, ইহার-ও পাকে প্রায় সেই নিয়ম। সাঁচি কুমড়ার সহিত এই সুক্তনি কিছু ভাল হয়। কুমড়ার সহিত আলু ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া দিতে হয়।

পূর্ব্বে নাল্‌তে পাতা ভিজাইয়া রাখিবে। সুক্তার বড়ি-ও আগে তৈলে ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে সেই তৈলে আলু ও কুমড়া এবং লবণ দিবে। দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, পাকপাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। জল মরিয়া আসিলে নাল্‌তে-পাতা দিবে। পরে জলে সরিষা ও ধনে বাটা গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। টগবগ করিয়া ফুটিতে থাকিলে, বড়ি * ঢালিয়া দিবে।

* বড়ি খুব ফেটান হইলে, সহজে ভাঙ্গিয়া যায়। তজ্জন্য শক্ত বড়ি তরকারি ফুটিবার সময়, উহাতে দিতে হয়। আর খুব ফেটান বড়ি ব্যঞ্জন হইয়া আসিবার সময় দিলে ভাল হয়।

অনন্তর তৈল বা ঘৃতে তেজপাত ও ফোড়ন দিয়া, স্বক্তনি সম্বরা দিবে। নামাইবার একটু আগে জীরা-মরীচ-বাটা দুধে গুলিয়া, উহাতে দিয়া নামাইবে।

করলার সুক্তনি। উচ্ছের স্বক্তনি রাঁধিবার যে নিয়ম, ইহা-ও প্রায় সেই নিয়মে রাঁধিতে হয়। করলা কুটিবার সময়, তাহার গা সামান্যরূপ চাঁচিয়া, ছোট ছোট করিয়া কুটিয়া লইবে। ইহার সহিত বেগুণ, আলু, কাঁচকলা, পটোল, সজিনা-ডাঁটা, মূলা প্রভৃতি আনাজ দিতে পারা যায়।

এখন স্বক্তনি রাঁধিবার নিয়মে পাক করিয়া লইবে।

ছাঁচি কুমড়ার সুক্তনি। কুমড়া ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া লইবে। পরে অন্যান্য স্বক্তনি রাঁধিবার নিয়মে পাক করিবে। নাল্‌তে-পাতা দ্বারা এই ব্যঞ্জন রাঁধিলে খাইতে ভাল লাগে।

হিঞ্চে শাকের সুক্তনি। হিঞ্চে, গিমে, পল্‌তা প্রভৃতি তিক্ত শাক দ্বারা স্বক্তনি রাঁধিতে হইলে, অন্যান্য স্বক্তনি যে নিয়মে রাঁধিবে, ইহার-ও পাকের নিয়ম সেইরূপ। প্রভেদের মধ্যে তর-কারিতে বলক উঠিলে, সেই সময় তিক্ত শাকের পাতা দিয়া পাক করিয়া লইবে।

নিমঝোল। উপকরণ ও পরিমাণ।—নিম-পাতা পনরটি, শিম এক পোয়া, সজিনা-ডাঁটা এক পোয়া, আলু এক পোয়া, বড়ি আধ পোয়া, সরিষা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, হরিদ্রা আধ তোলা, লবণ আড়াই তোলা, ঘৃত দুই তোলা, সরিষা-তৈল আধ পোয়া, চিনি আধ তোলা ও পাঁচফোড়ন এক পাই।

প্রথমে হরিদ্রা, ধনে ও সরিষা, চন্দনের মত খিচ-শূন্য করিয়া বাটিয়া, কোন পাত্রে ভিন্ন ভিন্ন করিয়া রাখ। এ-দিকে, আলুগুলির খোসা

ছাড়াইয়া, শিম ও ডাঁটা-গুলির আঁশ ফেলিয়া, পরিমাণ-মত আকারে কুটিয়া শীতল জলে রাখ। এখন, একটি হাঁড়িতে দুই তোলা তৈল দিয়া, জলন্ত উনানে চড়াইয়া দাও; যখন দেখিবে, তৈলের গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন বড়িগুলি উহাতে দিয়া ভাজিয়া লও, এবং ভাজা হইলে, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ। পরে আর এক ছটাক তৈল হাঁড়িতে দিয়া, তাহাতে বেগুন-ব্যতীত সমুদায় তরকারী ঢালিয়া দিয়া ভাজ, ভালরূপ ভাজা হইলে, হরিদ্রা ও সরিষা-বাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। ফুটিতে আরম্ভ হইলে, বেগুন ও লবণ দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দাও। অনন্তর, তাহাতে ধনে-বাটা ও চিনি দিয়া জ্বাল দিতে থাক। জ্বালে জল মারিয়া ও তরকারী সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, বড়ি ঢালিয়া দিয়া, সমস্ত তরকারী পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ। এখন পাক-পাত্রটি উত্তমরূপে ধুইয়া অবশিষ্ট তৈল সহ উনানে বসাও, এবং তাহাতে নিম-পাতা ও পাঁচফোড়ন দিয়া ভাজিতে থাক। কিন্তু সাবধান! পাতাগুলি যেন চুঁইয়া অর্থাৎ পুড়িয়া না যায়, এবং কাঁচা-ও না থাকে। যখন দেখিবে, উহা ভাজা ভাজা হইয়াছে, তখন ঝোল-সমেত পাত্র-স্থিত তরকারি উহাতে সম্বরা দাও। সম্বরার পর, দুই একবার ফুটিয়া আসিলে, ঘৃত দিয়া নামাইয়া রাখ।

মূলার সুক্ত। সুক্ত, এই ব্যঞ্জনটি হিন্দু-সমাজে অতি প্রাচীন-কাল হইতে প্রচলিত। ভারতবর্ষের মধ্যে বঙ্গদেশে যেমন সুক্ত প্রভৃতি ব্যঞ্জন ব্যবহারের রীতি আছে, অন্যান্য ভাগে সেরূপ দেখা যায় না। এই ব্যঞ্জন রাঁধিবার নিয়ম একরূপ নহে; ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে সুক্ত রন্ধন করিতে দেখা যায়। বঙ্গদেশের মধ্যে সওদাবাজের সুক্ত সমধিক প্রসিদ্ধ।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মূলা এক সের, আলু (বিলাতী) এক সের, বেগুণ আধ সের, কাঁচকলা এক পোয়া, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা,

সরিষা-বাটা দুই তোলা, পোস্ত-বাটা তিন তোলা, পোস্তবড়ি চারি তোলা, নারিকেল-কুরা দুই তোলা, লবণ পরিমিত, তৈল (সরিষা) দুই ছটাক, ঘৃত আধ ছটাক, ভাজা-সরিষা-গুঁড়া ছয় আনা, ভাজা পাঁচফোড়নের গুঁড়া ছয় আনা, জল এক সের, চিনি এক তোলা।

প্রথমে তরকারিগুলি কুটিয়া ও ধুইয়া, শীতল জলে রাখিবে। পৃথক্ পৃথক্ তরকারি পৃথক্ পৃথক্‌রূপে রাখা আবশ্যক। এই সকল তরকারির মধ্যে, কেবল কাঁচকলাগুলি না ধুইয়া কিঞ্চিৎ হরিদ্রা মাখাইয়া রাখিবে, এবং রাঁধিবার সময় উহা ধুইয়া লইলে-ই চলিবে। এখন একটি হাঁড়িতে এক ছটাক তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে, জল হইতে সমস্ত তরকারি তুলিয়া, তৈলের উপর ঢালিয়া দিয়া, খুন্তির দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। তরকারি অর্দ্ধেক আন্দাজ কসা হইলে, সমস্ত বাটা মসলাগুলি, লবণ এবং আধ ছটাক তৈল উহাতে দিয়া, পুনর্ব্বার উত্তম-রূপে নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। বাটা-মসলা-গুলি অর্দ্ধেক ভাজা হইলে, উহাতে জল ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া হাঁড়ির মুখ শরা দ্বারা ঢাকিয়া দিবে। তরকারিগুলি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, উনান হইতে নামাইবে এবং একটি হাঁড়ি জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে অবশিষ্ট তৈল দিয়া, বড়ি-গুলি ভাজিয়া লইয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। তৈল হইতে বড়ি তুলিয়া সেই হাঁড়িতে গুঁড়া মসলা-গুলি ঈষৎ ভাজিয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত হাঁড়ি হইতে ঝোল-সমেত তরকারি-গুলি উহাতে শীঘ্র ঢালিয়া দিয়াই মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন হাঁড়ির তরকারি ফুটিয়া উঠিবে, সেই সময় ঢাকনিটি খুলিয়া উহাতে চিনি দিয়া নাড়িবে। অনন্তর, ভাজা বড়িগুলি দিয়া, যখন দেখিবে, জল মরিয়া অল্প অল্প ঝোল আছে, সেই সময় ব্যঞ্জনের উপর ঘৃত ছড়াইয়া দিয়া, হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইবে, এবং অল্প শীতল হইলে তাহার উপর নারিকেল-কুরা ছড়াইয়া দিবে; কেহ কেহ পূর্ব্বে বড়ি ভাজা না দিয়া, এই সময় গুঁড়া করিয়া ব্যঞ্জনের উপর ছড়াইয়া দিয়া-ও থাকেন।

পরিবেষণের সময় একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই সুক্ত প্রস্তুত হইল।

উচ্ছের সুক্ত। উপকরণ ও পরিমাণ।—কচি উচ্ছে এক ছটাক, গোল-আলু আধ সের, কচি ডুমুর আধ পোয়া, কাঁচকলা আধ পোয়া, তৈল আধ পোয়া, ঘৃত এক ছটাক, লবণ চারিতোলা, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, সরিষা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, সরিষা-ছেঁচা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, নারিকেল-কুরা দুই তোলা, দুগ্ধ এক ছটাক, পিটালি বা ময়দা এক তোলা, জল তিন পোয়া।

প্রথমে উচ্ছে, আলু, ডুমুর এবং কাঁচকলা-গুলি কুটিয়া শীতল জলে রাখিবে। ডুমুর এবং উচ্ছের কচি অবস্থা-ই ব্যঞ্জনের পক্ষে ভাল। উচ্ছের বিচি খাইতে ভাল লাগে না, এজন্য যে সকল উচ্ছেতে বিচি থাকে, তাহা কুটিবার সময় ফেলিয়া দেওয়া উচিত, সচরাচর লোকে বলিয়া থাকে, "উচ্ছের কচি ও পটোলের বিচি" আহারের উত্তম; অর্থাৎ উচ্ছের কঠিন বিচি জন্মিবার পূর্ব্বে, এবং পটোলের বিচি হইলে সু-খাদ্য। উচ্ছের ন্যায় ডুমুরের-ও কচি সু-খাদ্য। সমুদায় তরকারি কুটিয়া শীতল জলে ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে এক তোলা হরিদ্রা ও লবণ মাখিয়া কিছুক্ষণ রাখিলে ভাল হয়। পরে জলে ধুইয়া লইবে। এখন পাক-পাত্রে সমুদায় তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি ভাজিয়া অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। বড়ি ভাজা শেষ হইলে, সেই তৈলে উচ্ছে, আলু, কাঁচকলা, এবং ডুমুর-গুলি কসিবে। বাদামি রঙ্ হইলে-ই তাহা অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। এখন ঐ তৈলে বাটা-মসলা দিয়া নাড়িবে, এবং আধ-ভাজা অর্থাৎ অল্প অল্প লাল্‌চে লাল্‌চে রঙ্ হইলে-ই, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত ভাজা তরকারি ঢালিয়া দিয়া, তাহার উপর সমুদয় লবণ ছড়াইয়া দিবে। এই সময় একবার উহা নাড়িয়া চাড়িয়া দেওয়া উচিত। অনন্তর, তৈল ঢালিয়া দিয়া হাঁড়ির মুখ শরা

দ্বারা ঢাকিয়া দিবে। যখন দেখিবে, ফুটিয়া উঠিবে, তখন ঢাক্‌নিটি খুলিয়া, তাহাতে বাতাস দিয়া পুনর্ব্বার ঢাকিয়া রাখিবে ; এবং জ্বালে জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া অন্য একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। এখন ঐ হাঁড়িটি ধুইয়া, তাহাতে আধ ছটাক ঘৃত দিয়া জ্বালে চড়াইবে। এবং উহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে ছেঁচা সরিষা ফেলিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন উহার সদ্গন্ধ বাহির হইবে, তখন তাহাতে ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিয়া-ই শরা চাপা দিবে। পরে যখন ফুটিয়া উঠিবে, তখন ঢাক্‌নি খুলিয়া, তাহাতে নারিকেল-কুরা ও বড়ি দিয়া নাড়িয়া ঢাকিয়া দিবে। এ দিকে একটি বাটিতে দুধের সহিত পিটালি গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, তাহার উপর অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া নামাইয়া রাখিবে।

নাল্‌তে পাতার সহিত সজিনা ফুল। প্রথমে সজিনা-ফুল-গুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখিবে। এখন ফুলের পরিমাণ বুঝিয়া, সরিষার তৈল চড়াও। পাকিয়া আসিলে সরিষা ফোড়ন দাও। পরে তাহাতে ফুল-গুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। অল্প ভাজা ভাজা হইলে, বাটা সরিষা জলে গুলিয়া, উহাতে ঢালিয়া দাও। ফুটিয়া উঠিলে লবণ ও নাল্‌তে পাতা দাও। থক্‌-থকে হইবার সময় গোলমরীচ-বাটা দিয়া নামাও।

ডাল্‌না। ডাল্‌না নানা-প্রকার,—পল্‌তা, ইঁচড়, কড়াই-শুঁটি, কপি, আলু, পটোল, কাঁকুড়, শসা, কুমড়া, খেজুর ও নারিকেল-মাতি, ছানা এবং পানিফল প্রভৃতি দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে। মিষ্ট ও ঝাল, দুই প্রকার ডাল্‌না রাঁধা হয় ; উঁহা আবার নিরামিষ ও আমিষ ভেদে দুই প্রকার।

যে তরকারির ডাল্‌না করিবে, প্রথমে তাহা ডুমা ডুমা করিয়া কুটিয়া ভাজিয়া লইবে। পরে জীরামরীচ, হরিদ্রা, লবণ ও অল্প মিষ্ট দিয়া, অল্প

গরম জলে চড়াইবে। সিদ্ধ হইলে ধনে-বাটা ও অল্প ময়দা বা পিঠালি দুধে গুলিয়া দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া গরম-মসলা অর্থাৎ ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি ও তেজ-পত্র অল্প জলে বাটিয়া দিবে। কেবল কাঁকুড়, শসা ও কুমড়ায়, গরম-মসলার পরিবর্ত্তে নারিকেল-কুরা দিবে। কাঁটাল, খেজুর ও নারিকেল-মাতি প্রথমে সিদ্ধ করিয়া লইবে।

যে কোন ব্যঞ্জনে পিঠালি বা ময়দা না দেওয়াই ভাল। একটু হিসাবমত জল দিলে উহা না দিলেও চলে। সামান্য পাতলা হইলে ব্যঞ্জনের আলু চট্‌কাইয়া দিলে ডাল্‌না আটা-আটা হইয়া আসিবে।

ওলের ডাল্‌না। প্রথমে ওলগুলি ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। পরে উত্তমরূপে কসিয়া লইবে। অনন্তর, হরিদ্রা, ধনে, আদা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। জ্বালে সু-সিদ্ধ হইলে নামাইবে, এবং একটি পাত্রে তৈল দিয়া জ্বালে বসাইবে। তৈলের ফেনা মরিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা, তেজ-পত্র এবং লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া ব্যঞ্জন সম্বরা দিবে। যখন দেখা যাইবে, ব্যঞ্জনের উত্তম রং ও থকৃথকে আকার হইয়াছে, তখন তাহাতে ঘৃত এবং গরম-মসলা ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

ছানার ডাল্‌না। প্রথমে টাট্‌কা ছানার জল বাহির করিয়া, ডুমা ধরণে কাটিয়া লও। পরে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে বসাও; উহা পাকিয়া আসিলে, আস্তে আস্তে কর্ত্তিত ছানা-খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দাও। এবং বাদামী রং হইলে পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ। এখন, একটি পাক-পাত্রে হরিদ্রা, ধনে, জীরামরীচ-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া জ্বালে বসাও। জল ফুটিয়া আসিলে উহাতে সামান্য-পরিমাণ চিনি এবং ছানা-ভাজা ঢালিয়া দিবে, কিছুক্ষণ ফুটিলে নামাইয়া রাখ। এ দিকে, ঘৃত-সহ একটি পাক-পাত্র জ্বালে বসাও; এবং ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পত্র, ছোট এলাচের দানা, দারুচিনির কুচি এবং লবঙ্গ

ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক ; তেজ-পত্রাদি ভাজা ভাজা হইলে তাহাতে ব্যঞ্জন ঢালিয়া দাও। অনন্তর উহা নামাইয়া গরম-মসলা দিয়া রাখ।

প্রকারান্তর।—উপকরণ ও পরিমাণ। ছানা এক সের, ঘৃত পাঁচ ছটাক, চিনি এক ছটাক, তেজ-পত্র পাঁচখানি, ধনে-বাটা এক তোলা, আদা-বাটা আধ তোলা, জীরামরীচ-বাটা আধ তোলা, ছোট এলাইচ (গোটা) চারি আনা, দারুচিনি (খণ্ড) চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, লবণ দুই তোলা, জল আধ সের।

প্রথমতঃ, টাট্‌কা ছানা লইয়া এক ইঞ্চি লম্বা, এক ইঞ্চি চওড়া, ও আধ ইঞ্চি পুরু (অর্থাৎ বর্‌ফির ধরণে) কাটিয়া লও। পরে কড়াতে তিন ভাগ ঘৃত চড়াইয়া মৃদু জ্বালে উনানে বসাও। যখন দেখিবে, গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে আস্তে আস্তে ঐ ছানার খণ্ড-গুলি দিয়া ভাজিতে থাকিবে, এবং উহাদের রং বাদামী ধরণের হইলে, তখন তাহা ঘৃত হইতে তুলিয়া, অন্য একটি পাত্রে রাখিবে। এইরূপে সমুদায় ছানার খণ্ড-গুলি ভাজা হইলে, কড়াতে যে অল্প ঘৃত থাকিবে, তাহাতে তেজ-পত্র দিয়া ভাজিতে থাক এবং উহা ভাজা ভাজা হইলে ধনে, আদা ও জীরামরিচ-বাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। অনন্তর, ঐ মসলার জল যখন উত্তমরূপ ফুটিতে থাকিবে, সেই সময় তাহাতে ভাজা ছানার খণ্ড-গুলি ও লবণ ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া দাও। পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক পরিমাণ জল শুষ্ক হইয়া আসিলে, তাহাতে চিনি দিয়া আর একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দাও। চিনি দেওয়ার পর, অধিকক্ষণ জ্বালে রাখিবার আবশ্যক হইবে না। এখন নামাইয়া রাখ। এ-দিকে মাটীর তিজেলে আধ ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এলাচের দানা, দারুচিনির কুচি ও লবঙ্গ দিয়া নাড়িতে থাকিবে। মসলা আধ ভাজা হইলে, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত কড়া হইতে সমস্ত

ঢালিয়া দিয়া-ই, তিজেলের মুখ ঢাকিয়া দাও। যখন হাঁড়ি হইতে ব্যঞ্জন ফোটার শব্দ শুনা যাইবে, তখন ঢাকনি খুলিয়া, উহাতে অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দাও। এই অবস্থায় আর অধিক-ক্ষণ জ্বালে না রাখিয়া নামাইবে।

ইঁচড়ের ডাল্না। সচরাচর ইঁচড়ের দুই-প্রকার ডাল্না প্রস্তুত হইয়া থাকে, এক প্রকার ঝাল ও অন্য প্রকার মিষ্ট ডাল্না। কচি ইঁচড়ের ঝাল ডাল্না, এবং পুষ্ট ইঁচড়ের মিষ্ট ডাল্না হইয়া থাকে। প্রথমে ইঁচড় কুটিয়া জলে ফেলিয়া রাখিবে। পরে জল হইতে তুলিয়া তাহাতে হরিদ্রা মাখাইয়া জল-সহ সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে উনান হইতে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিয়া দিবে। এ-দিকে, পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া, তাহাতে তৈল কিংবা ঘৃত পাকাইয়া লইবে। অনন্তর, তাহাতে বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পুনর্ব্বার পাক-পাত্রে তৈল দিয়া, আলু ও ইঁচড় বেশ করিয়া কসিয়া লইবে। এখন হরিদ্রা, আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জীরামরীচ-বাটা এবং ধনে-বাটা পরিমাণ-মত জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিয়া, শরা দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। জ্বালে তরকারি সু-সিদ্ধ হইলে, লবণ দিয়া নামাইবে। এখন পাক-পাত্রটি উত্তমরূপে পরিষ্কার করিয়া, তাহাতে তৈল কিংবা ঘৃত দিয়া জ্বালে বসাইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, লঙ্কা ও তেজ-পত্র দিয়া নাড়িতে থাকিবে ; ভাজা ভাজা হইলে পূর্ব্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে। ভাজা বড়িগুলি-ও এই সময় ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, গরম-মসলা-বাটা ব্যঞ্জনে দিয়া নামাইয়া লইবে।

পানিফলের ডাল্না। নিরামিষ কিংবা আমিষ-ভোজী উভয়ের-ই পক্ষে পানিফলের ডাল্না অতি আদরণীয়। অত্যন্ত পাকা অর্থাৎ যাহার শস্য কঠিন হইয়াছে, এরূপ পানিফল আহারে আদৌ সু-খাদ্য নহে। এজন্য কোমল অর্থাৎ কচি পানিফল দ্বারা রন্ধন করা-ই

উত্তম। প্রথমে পানিফলগুলির উপরিকার আবরণ অর্থাৎ খোলা ছাড়াইয়া দুই খণ্ড করিয়া জলে রাখ। কেবল-মাত্র পানিফল কিংবা তাহার সহিত অন্যান্য তরকারি মিশাইয়া ব্যঞ্জন হইতে পারে। গোল-আলু, নারিকেল, সাদা ছোলা এবং মিষ্ট বড়ির * সহিত এই ডাল্না রন্ধন করিলে, আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সু-মধুর হয়।

পূর্ব্বে যেরূপ পানিফল কুটিয়া রাখা হইয়াছে, সেইরূপ আলুগুলি-ও খোসা ছাড়াইয়া, ছোট ডুমা ডুমা ধরণে কুটিয়া জলে রাখ। ডাল্নায়, নিতান্ত ঝুনার পরিবর্ত্তে দুর্ম্মা নারিকেল-ই ভাল। নারিকেলের ফালি-গুলি ছোট ছোট ডুমা ডুমা ধরণে কুটিয়া লইবে, এবং ছোলা-গুলি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, অল্প অল্প ভাজা ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, জীরা-বাটা, ধনে বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। তরকারি যখন বেশ সিদ্ধ হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে অল্প চিনি, কিঞ্চিৎ দুগ্ধে গুলিয়া, এবং বড়ি-গুলি ঢালিয়া দিয়া, একবার ফুটিবার পর-ই পাক-পাত্র নামাইবে এবং অন্য আর একটি পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে তেজ-পাতা ও ছোট-এলাচের দানা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। উহা ভাজা হইলে, তখন তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে, এবং দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে, ঘৃতে ছোট-এলাচ ও দারুচিনি গুলিয়া, ব্যঞ্জনের উপর ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া, পাক-পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া নামাইবে।

কাঁচা কাঁকুড়ের ডাল্না। কাঁকুড় পাকিলে অর্থাৎ ফুটি হইলে, উহা যেমন জল-পানে সু-খাদ্য, কাঁচা অবস্থায় উহার ডাল্না রন্ধন

* খেঁসারী, ছোলা, মটর এবং তেওড়া দা'লে মিষ্ট বড়ি প্রস্তুত করিতে হয়। দা'লের আটা ফেনাইবার সময় তাহাতে অল্প পরিমাণে গুড় কিংবা চিনি মিশাইলে মিষ্ট বড়ি প্রস্তুত হইল। মিষ্ট ডাল্না কিংবা অম্বলে উহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

করিলে-ও, তাহা সেইরূপ মুখপ্রিয় হইয়া থাকে। কাঁচা কাঁকুড়ের ঝাল ও মিষ্ট উভয় প্রকার ডাল্‌না প্রস্তুত হয়। নিরামিষ-ভোজীদিগের পক্ষে কাঁকুড়ের ডাল্‌না একটি প্রধান খাদ্য। কোন কোন রোগে রোগী-দিগকে পর্য্যন্ত-ও এই পথ্য ব্যবস্থা করিতে পারা যায়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁকুড় এক সের, বড়ি আধ পোয়া, তৈল এক ছটাক, (১) ঘৃত এক ছটাক, বাতাসা (২) আধ তোলা, দুগ্ধ এক ছটাক, হরিদ্রা-বাটা (৩) আধ তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, জীরামরীচ-বাটা এক তোলা, তেজপাতা চারিখানি, ছোট-এলাচ এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, দারুচিনি এক আনা, লবণ তিন তোলা, জল দেড় পোয়া।

কাঁকুড়ের খোসা ছাড়াইয়া, ডুমা ডুমা করিয়া কুটিয়া শীতল জলে রাখিবে। এ-দিকে একটি হাঁড়িতে সমুদায় তৈল জ্বালে চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি ভাজিয়া, অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। পরে ঐ তৈলে তেজ-পাতা দিয়া, দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া তাহাতে কাঁকুড়-গুলি ঢালিয়া ও লবণ দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া শরা ঢাকা দিবে। কিয়ৎক্ষণ পরে উহা হইতে জল বাহির হইলে, আর একবার নাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ শরা দ্বারা ঢাকিয়া দিবে। এইরূপে জল শুষ্ক না হওয়া পর্য্যন্ত, মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। কিন্তু একটু সতর্ক হওয়া আবশ্যক, যেন হাঁড়ির তলা কামড়াইয়া না ধরে। এক্ষণে বাটা-মসলা-গুলি জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিয়া, পুনরায় নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। জ্বালে কাঁকুড়-গুলি সু-সিদ্ধ হইলে-ই, তাহা

(১) অসমর্থের পক্ষে কেবলমাত্র তৈল ব্যবস্থা।

(২) অভাবে গুড়।

(৩) অনেকে ডাল্‌নায় হরিদ্রা ব্যবহার করেন না। কেহ কেহ ব্যঞ্জনের রঙের জন্য উহা ব্যবহার করিয়া থাকেন।

বড়ির উপর ঢালিয়া, তাহাতে দুগ্ধ দিবে। অনন্তর হাঁড়িটি উত্তম-রূপে পরিষ্কার করিয়া, তাহাতে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে ছোট-এলাচ, দারুচিনি ও লবঙ্গ-গুলি দিয়া নাড়িবে, এবং আধ-ভাজা হইলে-ই তাহাতে তরকারি-গুলি ঢালিয়া ঢাকিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। ব্যঞ্জন বেশ থক্-থকে হইলে, তাহাতে ঘৃত দিয়া পুনর্ব্বার ঢাকিয়া দিবে, এবং ফুটিয়া উঠিলে-ই ঢাকা অবস্থায় নামাইয়া রাখিবে।

তাল-আঁটির ডাল্‌না। তালের আঁটি কাটিয়া, ভিতর হইতে শাঁস বাহির করিয়া একটি পাত্রে রাখ। অনন্তর, তাহা ধুইয়া হরিদ্রা-মিশ্রিত জলে ভাপাইয়া লও; ভাপান হইলে জল গালিয়া ফেল। এখন ধনে, জীরামরীচ ও মৌরী-বাটা লবণ পরিমিত জলে গুলিয়া, উহাতে মিশাইয়া জ্বাল দিতে থাক। যখন দেখিবে, জল মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে অল্প-পরিমাণ দুগ্ধ ও চিনি মিশ্রিত কর। অনন্তর, ব্যঞ্জন পাত্রান্তরে ঢালিয়া, সেই হাঁড়িতে তেজ-পাতা ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া সন্তলন কর। একটু ফুটিলে গরম-মসলা দিয়া, নামাইয়া রাখ।

খেজুর-মাতির ডাল্‌না। খেজুর-মাতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুটিয়া, জলে ধুইয়া লইবে। অনন্তর, পূর্ব্বোক্ত তাল-আঁটির ডাল্‌না রন্ধনের নিয়মে পাক করিয়া আহার করিবে। এই ডাল্‌না বেশ সু-খাদ্য।

বাঁধা কপির ডাল্‌না। উপকরণ ও পরিমাণ—কপি এক সের, আলু আধ সের, কলাই-শুঁটী এক পোয়া, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, জীরামরীচ-বাটা দেড় তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, আদা-বাটা আধ তোলা, তেজপাতা আটখানি, ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, পোস্তদানা-বাটা দুই

তোলা, বাতাসা বা চিনি এক তোলা, লবণ তিন তোলা, তৈল আধ পোয়া, ঘৃত (১) আধ ছটাক, জল এক পোয়া।

প্রথমে, কপির তাল হইতে পাতা ছাড়াইয়া কুটিয়া লইবে, এবং কুটা হইলে, ধুইয়া জল ঝরাইয়া লইবে। এ-দিকে, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে দুই ছটাক ঘৃত পাকাইয়া লও। পরে, তাহাতে সিকি-পরিমাণ আদার কুচি ও সমুদায় গরম-মসলার অর্দ্ধেক অল্প ছেঁচিয়া, এবং তেজপাতাগুলি দিয়া নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে, ঐ-গুলি অল্প লাল্‌ছে ধরণের হইয়াছে, তখন কপি ও আলু চারি চাকা করিয়া এবং খোসা-ছাড়ান মটর-শুঁটী এক-সঙ্গে ঢালিয়া দাও; অল্পক্ষণ পরে ঢাকৃনি খুলিয়া, তাহাতে লবণ দিয়া, আবার নাড়িয়া চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ পুনর্ব্বার ঢাকিয়া রাখ; এ-দিকে, সমভাবে জ্বাল দিতে থাক। এই অবস্থায় খানিক-ক্ষণ জ্বাল পাইলে কপি হইতে যে জল বাহির হইবে, তাহাতে-ই প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিবে। এই সময়, গরম জলে পোস্তদানা ব্যতীত সমুদায় বাটা মসলা গুলিয়া, পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া দাও, এবং ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে পোস্ত-দানা-বাটা ও চিনি কিংবা বাতাসা দিয়া পুনর্ব্বার নাড়িয়া চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখ। এই সময়, তরকারি বেশ আঠা-আঠা থক্‌-থকে ভাবের হইয়া আসিবে, এবং তাহা হইতে এক-প্রকার সু-গন্ধ নির্গত হইতে থাকিবে; এখন, অবশিষ্ট গরম-মসলা উত্তম-রূপ খিচ-শূন্য-ভাবে বাটিয়া, অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া-ই, একবার উত্তম-রূপে নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া নামাইয়া লও।

গর্ভ থোড়ের ডাল্‌না। গর্ভ অর্থাৎ কচি থোড়ের ডাল্‌না বেশ মুখ-প্রিয়। প্রথমে থোড় কুটিয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ

(১) কিন্তু কেবল যদি ঘৃত দ্বারা রন্ধন করিতে হয়, তাহা হইলে তিন ছটাক ঘৃত লইলে-ই চলিতে পারে।

হইলে, নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। এখন লঙ্কা-বাটা, জীরামরীচ-বাটা, চিনি ও লবণ এবং দুধ থোড়ে মাখিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে তেজপাতা ও জীরা ফোড়ন দিবে। ইচ্ছা হইলে আগে ভিজে ছোলা দিতে পার। অনন্তর, মসলা-মাখা-থোড় সম্বরা দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে নামাইয়া লইবে।

লাউয়ের ডাল্‌না। ঘণ্ট কিংবা ডাল্‌নার পক্ষে কচি লাউ উত্তম। লাউ ডুমা ডুমা করিয়া কুটিবে। সেই সঙ্গে আলুগুলি-ও সেইরূপে কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে।

ডাল্‌নায় বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে তৈল চড়াইয়া, আলু কসিবে। আলু কসা হইলে, লাউ কসিতে থাকিবে। সমুদায় আনাজ কসা হইলে, তাহাতে ধনে ও সরিষা-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। খানিক-ক্ষণ ফুটিলে, বড়ি ও জীরা-মরীচ-বাটা দিয়া নামাইবে। এখন সম্বরা দেওয়ার জন্য পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে পাকাইবে। অনন্তর, তাহাতে আদা-ছেঁচা, তেজপাতা ও জীরা ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। দুই-এক বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

ওল কপির ডাল্‌না। কপি ডুমা ডুমা করিয়া কাটিবে। সেই সঙ্গে পরিমাণমত কলাই-শুঁটি ছাড়াইয়া রাখিবে।

এখন একটি হাঁড়িতে জল-সহ কপি সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে। দুই নিয়মে এই ডাল্‌না রাঁধা হইয়া থাকে। অর্থাৎ সিদ্ধ কপি-গুলি সামান্য সাঁতলাইয়া লইয়া, ডাল্‌না রাঁধিতে হয়। কেহ কেহ আবার উহা আদৌ না সাঁতলাইয়া, মসলার জল (অর্থাৎ হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা) জ্বালে চড়াইয়া, ফুটিয়া আসিলে তাহাতে কপি ও কলাইশুঁটি ঢালিয়া দিয়া, রাঁধিয়া থাকেন। তরকারি খুব ফুটিতে থাকিলে, তাহাতে পরিমিত দধি, চিনি, লবণ এবং গরম মসলা দিবে। পরে ঘৃত, জীরা ও তেজপাতা ফোড়নে সম্বরা দিয়া,

নামাইয়া লইবে। রুচি অনুসারে হিঙের জল দ্বারাও সম্বরা দিলে চলে।

শসার ডাল্না। শসার কচি ও পাকা দুই অবস্থাতেই, ডাল্না পাক হইতে পারে। কেবল-মাত্র শসা অথবা উহাতে অন্যান্য আনাজ মিশাইয়া ডাল্না রাঁধিতে পারা যায়।

পাক-পাত্রে তৈল চড়াইয়া, জ্বালে পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। এখন ঐ পাত্রে শসা, আলু, ঝিঙ্গা প্রভৃতি আনাজ-গুলি ঢালিয়া দিয়া, কসিয়া লইবে। কসা হইলে, উহাতে ধনে-বাটা, সরিষা বাটা এবং জীরা-মরীচ-বাটা জলে গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। একটু পরে লবণ দিবে। এখন পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, সিদ্ধ হইয়া আসিবে। মধ্যে ভাজা বড়িগুলি উহাতে ঢালিয়া দিবে। আনাজ সিদ্ধ হইয়া আসিলে এবং একটু ঝোল থাকিতে থাকিতে নামাইবে। এই-বার সম্বরা দেওয়ার জন্য হাঁড়িতে ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা, তেজপাতা, আদার কুচি এবং জীরা ও রাঁধুনি ফোড়ন দিয়া, ব্যঞ্জন সাঁতলাইবে। সম্বরা দেওয়ার পূর্ব্বে দুধ ও মিষ্ট দিবে। পাকা শসার ডাল্না রাঁধিতে হইলে, কুটিবার সময়, তাহার বিচি ফেলিয়া দিবে।

পেঁপের ডাল্না। কাঁচা পেঁপের দ্বারা অতি উপাদেয় ডাল্না প্রস্তুত হইয়া থাকে। নিরামিষ-ভোজীদিগের নিকট, এই ব্যঞ্জনের অত্যন্ত আদর। রোগীকে পর্য্যন্ত পেঁপের ডাল্না পথ্যে ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। বিশেষতঃ, অর্শরোগে অতি সু-পথ্য।

উপকরণ ও পরিমাণ।—পেঁপে (কুটা) এক সের, জীরামরীচ-বাটা এক তোলা, তেজ-পাতা চারিখানা, জীরা এক আনা, ধনে-বাটা তিন তোলা, তিল-বাটা এক তোলা, চিনি আধ ছটাক, দুধ এক ছটাক,

ঘৃত (১) এক ছটাক, পিঠালী বা ময়দা এক তোলা, ফুল-বড়ি আধ পোয়া, লবণ তিন তোলা।

প্রথমে পেঁপের খোসা ছাড়াইয়া, ডাল্‌নার উপযুক্ত ছোট ছোট ডুমা করিয়া কুটিয়া লইবে। এখন, একটি হাঁড়িতে জল জ্বালে চড়াও, এবং সেই জলে পেঁপে-গুলি সিদ্ধ কর। ঝাল ডাল্‌না কিংবা মাছের সহিত পেঁপে রাঁধিতে হইলে, অল্প-মাত্রায় হরিদ্রা-বাটা অথবা গুঁড়া দিয়া, সিদ্ধ করিয়া লইবে। জ্বালের অবস্থায় একখানি শরা, হাঁড়ির মুখে ঢাকিয়া দিলে, উহা শীঘ্র-ই সিদ্ধ হইয়া আইসে। এস্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ গাছের টাট্‌কা পেঁপে হইলে, তাহা যেমন শীঘ্র সু-সিদ্ধ হইয়া থাকে, এবং তরকারির যে-প্রকার আস্বাদন হয়, বাসী শুঁট্‌ক পেঁপের সেরূপ হয় না। পেঁপে সিদ্ধ হইলে, তাহা নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে আধ ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে বড়ি-গুলি ভাজিয়া, অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। বড়ি তুলিয়া, পাক-পাত্রে অৰ্দ্ধেক ঘৃত ঢালিয়া দিবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পাতা ও জীরা ফোড়ন দিয়া, মধ্যে মধ্যে নাড়িবে। যখন দেখা যাইবে, উহা সম্বরার মত হইয়াছে, তখন তাহাতে পূৰ্ব্ব-রক্ষিত পেঁপে-গুলি ঢালিয়া দিয়া, মধ্যে মধ্যে তরকারি-গুলি উল্টাইয়া দিবে। অল্পক্ষণ-মাত্র জ্বালে থাকিলে, পেঁপের একটু রঙ্‌ পরিবর্ত্তিত হইয়া আসিবে, ঈষৎ বাদামী ধরণের হইবে। তখন তাহাতে ধনে-বাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। পেঁপে অল্প-মাত্রায় ভাজিয়া লইলে, কাঁচা পেঁপের এক-প্রকার দুর্গন্ধ নষ্ট হইয়া থাকে।

একবার ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে জীরামরীচ-বাটা দিয়া নাড়িয়া,

(১) যাঁহারা তৈল দ্বারা রন্ধন করিবেন, তাঁহারা এক ছটাক তৈলে রন্ধন সারিয়া শেষে আধ ছটাক ঘৃত ব্যঞ্জনে দিবেন।

ঢাকিয়া দিবে। এইরূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ঘন হইয়া আসিবে; তখন আর বিলম্ব না করিয়া দুধ, চিনি, তিলবাটা এবং পিঠালি বা অল্প ময়দা এক-সঙ্গে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, তাহাতে বড়ি-ভাজা এবং অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া, নামাইয়া রাখিলে-ই, পেঁপের মিষ্ট ডাল্‌না রন্ধন হইল।

পেঁপের ঝাল ডাল্‌না রাঁধিতে হইলে, লঙ্কা-বাটা ও ফোড়ন দিতে হয়। দুধ, মিষ্ট, তিল প্রভৃতি আদৌ ব্যবহার হয় না, এবং পূর্ব্ব-লিখিত নিয়মানুসারে রন্ধন করিয়া লইতে হয়। ঘৃতের অভাবে কেবলমাত্র তৈল দ্বারা-ও রন্ধন হইতে পারে। তবে নিরামিষ ডাল্‌নায় একটু ঘৃত হইলে আস্বাদন ভাল হইয়া থাকে। অসমর্থের পক্ষে, প্রথমে তৈল দ্বারা রন্ধন করিয়া, নামাইবার সময়, ব্যঞ্জনে অল্প-মাত্র ঘৃত ছড়াইয়া দিলে-ই চলিতে পারে। ডাল্‌নায় আদৌ ঝোল রাখা উচিত নহে। ঘন ঘন থক্-থকে হইলে-ই নামান আবশ্যক।

বাঁশের কোঁড়ের ডাল্‌না। শ্রাবণ ও ভাদ্র মাসে যখন বাঁশের নূতন অঙ্কুর বা কোঁড় হইতে আরম্ভ হয়, তখন একটি সতেজ কোঁড় বাছিয়া, তাহার উপর একটি শূন্য হাঁড়ি এরূপ ভাবে উপুড় করিয়া স্থাপন করিবে, যেন হাঁড়িটি ঠেলিয়া উঠিতে না পারে। পনর ষোল দিন হাঁড়িটি এরূপ অবস্থায় রাখিয়া, পরে হাঁড়ির সহিত কোঁড়ের গোড়া কাটিয়া লইবে। পরে হাঁড়িটি ভাঙ্গিয়া ফেলিলে, দেখিতে পাইবে, বাঁধা কপির ন্যায় ঠিক হাঁড়ি-জোড়া একটি শাদা তাল-বাঁধা কোঁড় হইয়াছে। এক্ষণে, এই কোঁড় দ্বারা ব্যঞ্জন রাঁধিবে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কোঁড় এক সের, আলু আধ সের, ছোলা বা শাদা বড় মটর (ভিজা) আধ পোয়া, ধনিয়া-বাটা দুই তোলা, জীরা-মরীচ-বাটা তিন তোলা, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, দারুচিনি-বাটা আধ তোলা, লবঙ্গ-বাটা এক তোলা, ছোট-এলাচ আধ তোলা, পাঁচ-

ফোড়ন সামান্য, তেজ-পত্র আট খানি, লবণ তিন তোলা, ঘৃত তিন ছটাক, জল পরিমিত।

প্রথমে, তরকারির উপযুক্ত আকারে কোঁড়টি ছাল ফেলাইয়া, ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া রাখ। অনন্তর, আলু কুটিয়া ও ধুইয়া পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এখন, পাক-পাত্রে জল-সহ কোঁড় ঢালিয়া দিয়া সিদ্ধ কর। সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া জল গালিয়া ফেল, এবং ঠাণ্ডা হইলে, কোঁড়-গুলি উত্তম-রূপে চট্‌কাইয়া, তাহাতে ধনে-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা এবং লবণ মিশাইয়া রাখ। কেহ কেহ উহা না চট্‌কাইয়া, ডুমা ধরণেও রাঁধিয়া থাকেন। এ-দিকে, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দাও। যখন উহা পাকিয়া আসিবে, তখন তাহাতে পাঁচ-ফোড়ন দিয়া আলু, পরে চট্‌কান কোঁড় এবং ছোলাগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। অনন্তর, তাহাতে জল ও তেজ-পাতা দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। পাঁচ ছয় মিনিট পরে, ঢাক্‌নি খুলিয়া দারুচিনি-বাটা, লবঙ্গ-বাটা এবং এলাচ-বাটা অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দাও। ব্যঞ্জন এখন আর জ্বালে রাখিবার প্রয়োজন নাই, উহা একবার নাড়িয়া চাড়িয়া পাক-পাত্রটির মুখ বন্ধ করিয়া দাও। পরিবেষণকালে আর এক-বার নাড়িয়া লইবে।

শাকের ঘণ্ট। আলু, বেগুন, মূলা ও শাক, কুচি কুচি করিয়া লইবে। পরে, আলু ও মূলা ভাজিয়া, অবশিষ্ট দ্রব্য-গুলি একত্রে জল ও হরিদ্রা-বাটা দিয়া সিদ্ধ করিবে। জল অধিক হইলে, নিংড়াইয়া ফেলিবে। এখন, জীরা-মরীচ ও ধনের বাট্‌না, দুধ, সামান্য ময়দা বা পিঠালি, ভিজা ছোলা, লবণ এবং অল্প মিষ্ট ও নারিকেল-কুরা মিশাইয়া মাখিয়া লইবে; পরে আলু ও মূলা দিয়া, ঘৃতে জীরা লঙ্কা ও তেজ-পাত দিয়া, সাঁতলাইয়া লইবে। অনন্তর, বড়ি-ভাজা ও আদা দিয়া নামাইবে।

পালমশাকের ঘণ্ট। কচি অবস্থায় কোন কোন শাকের ঘণ্ট উত্তম সু-খাদ্য। এই জন্য, একটি প্রবাদ আছে, "শাকের ছা আর মাছের মা" অর্থাৎ শাকের কচি, আর মাছের মা; ইহার তাৎপর্য্য এই যে, পাকা মাছ (অর্থাৎ যাহাতে তৈলের সঞ্চার হইয়াছে) এবং কচি শাকের ব্যঞ্জন সু-স্বাদু হইয়া থাকে।

প্রথমে, শাক-গুলি কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া, ভাসা-জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া লইবে। পরে, হরিদ্রা-জলে গুলিয়া, তাহাতে শাক সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। এখন, উহা কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। এ-দিকে, তেজ-পত্র, লবঙ্গ এবং গন্ধ-দ্রব্য ভিন্ন, আর সমুদায় মসলা, শাক ও তরকারি, অন্যান্য উপকরণ-গুলির সহিত একত্রে চট্‌কাইয়া মাখিবে।

অনন্তর, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে তৈল বা ঘৃত (যে-পরিমাণে ব্যবহৃত হইবে, তাহার অর্দ্ধেক) পাকাইয়া লইবে। পরে, তাহাতে বড়িগুলি ভাজিয়া তুলিয়া লইয়া, তেজ-পত্র ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, শাক সম্বরা দিবে। একবার উহা ফুটিয়া আসিলে, ভাজা-বড়ি ও অবশিষ্ট ঘৃত, গন্ধ-মসলা-চূর্ণ বা বাটা, উহার উপর ঢালিয়া দিয়া, উত্তমরূপে নাড়িয়া, নামাইয়া লইলে-ই শাকের ঘণ্ট রাঁধা হইল। ঘৃতের অভাবে, কেবল-মাত্র তৈল দ্বারা-ও ঘণ্ট পাক হইতে পারে। কিন্তু মসলা দেওয়ার সময় একটু ঘৃত দিলে, আস্বাদন উত্তম হইয়া থাকে। শাকের নিরামিষ ও সামিষ, দুই-প্রকার ঘণ্ট হইতে পারে। মাছের সহিত ঘণ্ট রাঁধিতে হইলে, আগে মাছ ভাজিয়া লইতে হয়। কিন্তু, মাছ অপেক্ষা মাছের মুড়া দ্বারা রাঁধিলে, অতি উত্তম আস্বাদন হইয়া থাকে। পূর্ব্বে মুড়াটি ভাজিয়া রাখিয়া, সিদ্ধ শাকের সহিত মসলাদি চট্‌কাইয়া মাখিবার সময়, ভাজা মুড়া ভাঙ্গিয়া, উহাতে মিশাইয়া লইয়া, সম্বরা দিলে-ই হইল।

লাউয়ের ঘণ্ট। নিরামিষ ও সামিষ, দুই-প্রকার নিয়মে

লাউয়ের ঘণ্ট হইয়া থাকে। এই উভয়-বিধ ঘণ্টের আস্বাদন পৃথক। কচি লাউ দ্বারা-ই উৎকৃষ্ট ঘণ্ট প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাকা লাউয়ে ব্যঞ্জন সু-স্বাদু হয় না। লাউয়ের উপরি-কার খোলা, বেশী বাধাইয়া ছাড়াইয়া ফেলিবে। এখন লাউঘণ্টের উপযুক্ত পাতলা অথচ সরু সরু করিয়া কুটিয়া লইবে। লাউগুলি যে বীজ হইতে পৃথক্ করিয়া কুটা আবশ্যক, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন। এই কুটা লাউয়ে কিছু হরিদ্রা-বাটা মাখিয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে। এখন, তাহাতে লবণ, দুধ, নারিকেল-কুরা, তিল-বাটা, মরীচ-বাটা, একটু মিষ্ট ও পিঠালি বা ময়দা মিশাইবে। এ-দিকে, একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, ঘৃত অথবা তৈলে বড়ি ভাজিয়া, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। পরে পাক-পাত্রে পুনর্ব্বার তৈল কিংবা ঘৃত দিয়া, তেজপত্র ও জীরা ফোড়ন দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। ভাজা হইলে মসলাদি-মিশ্রিত লাউ তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। নামাইবার সময় উহাতে বড়ি দিবে, এবং গরম-মসলা-বাটা গুলিয়া দিয়া আর এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, নামাইয়া লইবে।

মোচার ঘণ্ট। মোচার ঘণ্ট রাঁধিতে হইলে, প্রথমতঃ, মোচার খোলার ভিতর যে সকল ছোট ছোট কলা হইয়া থাকে, তৎ-সমুদায়ের অগ্র-ভাগ অর্থাৎ যাহা দেখিতে ফুলের ন্যায়, সেগুলি কাটিয়া ফেলিয়া দিবে, এবং অবশিষ্ট অংশ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুটিয়া রাখিবে। অনন্তর, ঐ কুটা মোচা জল হইতে তুলিয়া, উপযুক্ত পরিমাণে হরিদ্রা মাখাইয়া, জলের সহিত সিদ্ধ করিবে, এবং সু-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, জল ছাঁকিয়া ফেলিবে। জল ছাঁকা হইলে, একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে।

এ-দিকে, মোচার পরিমাণানুসারে ধনে, জীরা-মরীচ এবং লবণ দিয়া

চট্‌কাইবে। পরে, একটি হাঁড়িতে ঘৃত চড়াইয়া তাহাতে খান-কতক তেজ-পাতা ও অল্প-পরিমাণে জীরা দিবে, এবং ভাজা ভাজা হইলে, মোচা ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, তাহাতে অল্প তিল-বাটা, একটু দুধ, সামান্য পরিমাণে মিষ্ট ও ময়দা কিংবা পিঠালি দিয়া, ঘন ঘন নাড়িবে। বেশ থক্‌থকে আকার হইলে, ঘৃত ও গরম-মসলা-বাটা দিয়া নামাইয়া লইবে। ইচ্ছা হইলে, এই সময়ে নারিকেল-কুরা এবং বড়ি-ভাজা-ও দিতে পার।

দুধ-থোড় বা থোড়ের ঘণ্ট। উপকরণ ও পরিমাণ।—থোড় (কুটা) এক সের, দুধ আধ পোয়া, ঘৃত এক ছটাক, বড়ি আধ পোয়া, জীরা-মরীচ-বাটা এক তোলা, গোটা জীরা চারি আনা, তেজ-পত্র চারিখানি, তিল-বাটা দুই তোলা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, লবণ এক তোলা, নারিকেল-কুরা তিন তোলা, চিনি কিংবা বাতাসা এক তোলা, পিঠালি বা ময়দা এক তোলা।

গর্ভ-থোড় হইলে-ই দুধ-থোড় ভাল হইয়া থাকে। পাকা থোড়ে আস্বাদ ভাল হয় না ; কারণ, তাহাতে মসলাদি উত্তম-রূপে মিশ্রিত হইতে পারে না, এজন্য গর্ভ-থোড় ভিন্ন অপর থোড়ে এ ব্যঞ্জন রন্ধন না করা-ই ভাল। প্রথমে, থোড় সরু সরু করিয়া কুটিয়া লইবে। কুটা হইলে, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া রাখিবে। পরে, উহা নিংড়াইয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিয়া থোড়গুলি পাত্রান্তরে রাখিবে। অনন্তর, উহাতে লবণ, জীরা-মরীচ-বাটা, তিল-বাটা, চিনি, নারিকেল-কুরা, পিঠালি এবং দুধ মিশাইয়া লইবে। পরে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে। পাকিয়া আসিলে তেজ-পত্র ও জীরা ফোড়ন দিয়া থোড় ঢালিয়া দিবে। একবার ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে বড়ি-ভাজা দিবে। এখন, উহা নামাইয়া লইলেই, দুধ-থোড় বা থোড়ের ঘণ্ট পাক হইল। দুধ-থোড়ের পক্ষে, দুধ যত ঘন হয়, তত-ই ভাল। পাতলা দুধে আস্বাদন ভাল হয় না।

চাপোড় ঘণ্ট। ইহা আমাদিগের বিধবা-গণের নিকট অত্যন্ত আদর পাইয়া থাকে। বাস্তবিক তাঁহারা যেরূপ নিয়মে উহা রন্ধন করিয়া থাকেন, তাহা অত্যন্ত মুখ-প্রিয়। পরিষ্কৃত নূতন মটর-দাইল হইলে-ই চাপোড়-ঘণ্ট ভাল হইয়া থাকে; ডা'ল-গুলি জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়, পরে তাহা বাটিয়া, তদ্দ্বারা চাপোড় তৈয়ার করিতে হয়। অনন্তর, তাহা ঘৃত কিংবা তৈলে ভাজিয়া লইতে হয়। তৈল অপেক্ষা ঘৃত দ্বারা রন্ধন করিলে, আস্বাদন উত্তম হইয়া থাকে।

চাপোড়-ঘণ্টের সহিত পটোল, আলু, কাঁটালের বিচি, ছোলা প্রভৃতি তরকারি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। যে সকল তরকারি উল্লেখ করা হইল, এক-সঙ্গে সমুদায়-গুলি না দিয়া, উহার মধ্যে দুই একটি লইয়া রন্ধন করিতে হয়। আর তরকারির পরিমাণ চাপোড় অপেক্ষা অল্প হওয়া আবশ্যক। তরকারি-গুলি ছোট-ছোট আকারে কুটিয়া লইলে ভাল হয়, এবং উহা কুটিয়া, তাহাতে হরিদ্রা ও লবণ মাখিয়া লইতে হয়। এখন, একটি পাক-পাত্রে ঘৃত কিংবা তৈল দিয়া, তাহাতে তরকারি-গুলি পৃথক্ পৃথক্ করিয়া, তুলিয়া লইবে। পরে, সমুদায় তরকারিতে বড়া বা চাপাটি-গুলি ভাঙ্গিয়া মিশাইয়া দিবে। অনন্তর, ঘৃত বা তৈল জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে লঙ্কা, তেজ-পাতা, মেথি ও গোটা কাসুন্দি ফোড়ন দিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত চাপোড়ের সহিত তরকারি ঢালিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া, আবশ্যক-মত, জলে লবণ গুলিয়া দিতে হইবে। কিছু-ক্ষণ ফুটিলে, তাহাতে আদার রস ও ঘৃত দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া, নামাইয়া লইলে-ই, চাপোড় ঘণ্ট পাক হইল।

মূলার ঘণ্ট। মূলার ঘণ্ট খাইতে অনেকটা লাউয়ের ন্যায়। নিরামিষ তরকারির মধ্যে এই তরকারি অতি মুখ-প্রিয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মূলা * এক সের, নারিকেল-কুরা দেড়

* রাজ-নির্ঘণ্ট, রাজ-বল্লভ, এবং ভাব-প্রকাশ প্রভৃতি বৈদ্যশাস্ত্র মতে মূলার গুণ,

ছটাক, জীরা-মরীচ এক তোলা, তেজ-পত্র চারি-খানি, ফুল-বড়ি সাত গণ্ডা, লবণ আধ ছটাক, পিঠালি তিন তোলা, গুড় এক তোলা, তিল আধ ছটাক, দুধ (এক বলকের) আধ পোয়া, ঘৃত এক ছটাক এবং তৈল এক ছটাক।

যে পরিমাণে মূলার ঘণ্ট রাঁধিবে, সেই-পরিমাণে মূলা লইয়া, তাহার খোসা ছাড়াইবে, এবং লাউয়ের ঘণ্ট রাঁধিবার লাউ যেমন সরু সরু লম্বা ধরণে পাতলা করিয়া কুটিতে হয়, মূলা-ও ঠিক সেইরূপ করিয়া কুটিয়া লইবে। এইরূপে সমুদায় মূলা কুটা হইলে, তাহা শীতল জলে ধুইয়া লইবে। এ-দিকে, উপরের লিখিত মসলা-গুলি চন্দনের মত খিচ-শূন্য-ভাবে বাটিয়া রাখিবে ; অনন্তর, একটি হাঁড়িতে আন্দাজ দুই সের জল জ্বালে চড়াইবে, এবং সেই জলে মূলা-গুলি সিদ্ধ করিয়া লইবে। এই সময় জলের পরিমাণ বেশী হইলে-ও ক্ষতি নাই ; কারণ, অধিক জলে সিদ্ধ করিলে, তরকারি উত্তম পরিষ্কৃত হইয়া থাকে। কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, মূলা-গুলি সিদ্ধ হইয়া আসিবে। তখন নামাইয়া সমুদায় জল গালিয়া ফেলিয়া, অন্য একটি পাত্রে ঐ সিদ্ধ মূলা-গুলি একবার ভাল করিয়া ধুইয়া লইবে ; এই সময় ধুইবার কারণ এই যে, মূলায় যে এক-প্রকার গন্ধ আছে, তাহা কমিয়া যায়।

অনন্তর, একটি হাঁড়িতে অর্দ্ধেক তৈল জ্বালে বসাইবে এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি ভাজিয়া, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। বড়ি তুলিয়া লইলে পুনরায় ঐ হাঁড়িতে অবশিষ্ট তৈল ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে তেজ-পাত ফোড়ন দিবে এবং ভাজা ভাজা হইলে, পূর্ব্বোক্ত মূলাগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে। এই সময় একটি বিষয়ে সাবধান হইতে হইবে, অর্থাৎ মূলা-গুলি যেন অধিক ভাজা ভাজা হইয়া, কাল দাগ

যথা,।—গুরু, উষ্ণ, অগ্নি, দীপক। শুষ্ক মূলা।—ত্রি-দোষ-দমন-কারক, শোথঘ্ন। হিন্দু-মতে মাঘ মাসে মূলা ভক্ষণ নিষেধ।

না ধরে। এইরূপ মূলা ভাজা হইলে, এক পোয়া জলে তিল-বাটা, ... মরীচ-বাটা গুলিয়া, তাহাতে ঢালিয়া দিবে। একটু ফুটিয়া আসিলে, দুধে গুড় ও পিঠালি মিশাইয়া, হাঁড়িতে ঢালিয়া দিবে, এবং অল্প ফুটিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি দিয়া, একবার ভাল করিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া লবণ দিবে, এবং যখন দেখা যাইবে, ব্যঞ্জন লাউয়ের ঘণ্টের ন্যায় বেশ ঘন-ঘন হইয়া উঠিয়াছে, তখন তাহাতে নারিকেল-কুরা এবং ঘৃত দিয়া, আর একবার নাড়িয়া দিবে। এই সময়, ব্যঞ্জন হইতে এক-প্রকার সু-গন্ধ বাহির হইবে, তাহার ঘ্রাণ এবং ব্যঞ্জনের বর্ণ দেখিয়া স্পষ্ট বুঝিতে পারা যায়, উহা নামাইবার উপযুক্ত হইয়াছে। ব্যঞ্জন কিরূপ অবস্থায় জ্বাল হইতে নামাইতে হয়, তাহাতে একটু জ্ঞান থাকা আবশ্যক। কারণ, ব্যঞ্জনের এই শেষ অবস্থা বুঝিয়া লওয়া কঠিন। এই সময় একটু বেশী জ্বাল পাইলে, উহা আঁকিয়া বা ধরিয়া যাইতে পারে, এবং একটু নরম পাকে নামাইলে, আস্বাদনের ব্যতিক্রম ঘটিয়া-ও থাকে। কোন ব্যঞ্জন নামাইবার সময়, একটু বিবেচনা করিয়া নামাইলে ভাল হয়।

কলাই শুঁটির ঘণ্ট। নিরামিষ-ভোজীদিগের পক্ষে এই ব্যঞ্জন অতি প্রশস্ত। বিশেষতঃ হিন্দু-বিধবা-গণ ইহা অনায়াসে-ই আহার করিতে পারেন।

উপকরণ ও পরিমাণ।—শুঁটি-মটর এক সের, আলু আধ সের, ঘৃত দুই ছটাক, জীরা এক তোলা, মরীচ পাঁচ আনা, তেজ-পত্র আট-খানি, লবঙ্গ দুই আনা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ * চারি আনা, হরিদ্রা-বাটা এক আনা, ধনে দুই তোলা, পিঠালি বা ময়দা এক তোলা, দুধ এক ছটাক, চিনি আধ ছটাক, আদা দুই তোলা, লবণ দুই তোলা, জল এক সের।

খোলা-ছাড়ান শুঁটি-গুলি জলে ধৌত করিয়া রাখ। শুঁটি ছাড়ান হইলে, আলুর খোসা ছাড়াইয়া, জলে ধুইয়া ভাজিবে। একটি পাক-

* সমান পরিমাণ ছোট-এলাচ ও দারুচিনি বুঝিতে হইবে।

পাত্রে আধ ছটাক ঘৃত চড়াও। যখন দেখিবে, উহার গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে আলু-গুলি ঢালিয়া দাও, এবং কাটি বা খুন্তি দ্বারা মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাক। তরকারি ভাজিয়া রাঁধিতে হইলে, কেহ যেন এরূপ মনে না করেন, উহা রীতি-মত ভাজিতে হয়। যে সকল তরকারি আমরা ভাজিয়া আহার করিয়া থাকি, ব্যঞ্জন রাঁধিবার উপযোগী ভাজা ঠিক সেরূপ নহে। এ-ভাজা অল্প-মাত্র, অর্থাৎ তরকারির গায়ের জলীয় অংশ মরিয়া, কাঁচা কাঁচা গন্ধ নষ্ট করার মত ভাজা হইলে-ই চলিতে পারে। এইরূপ ভাজিয়া রন্ধন না করিলে, তরকারির আস্বাদন ভাল হয় না, একপ্রকার গন্ধ বোধ হইতে থাকে। এজন্য, তরকারি ভাজিয়া রন্ধন করা উচিত। আলু-গুলি ভাজিয়া তুলিয়া, অন্য একটি পাত্রে রাখ। পরে, সেই পাক-পাত্রে আবার আধ ছটাক ঘৃত চড়াইয়া পূর্ব্ববৎ নিয়মে শুঁটি-গুলি ভাজিয়া, তুলিয়া লও। এইরূপ নিয়মে পৃথক্ পৃথক্-রূপে ভাজা হইলে, তাহার পর এক-সের জলে জীরা-বাটা, মরীচ-বাটা, আদা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা এবং লবণ গুলিয়া, পাক-পাত্রে ঢালিয়া দাও। যখন দেখা যাইবে, যে, জল ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, তখন তাহাতে আলু, শুঁটি-গুলি ঢালিয়া দিবে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত উহা সু-সিদ্ধ না হইয়া আইসে, ততক্ষণ জ্বালে রাখ। পরে, এক-খানি আলু তুলিয়া টিপিয়া দেখিবে, উহা সহজে-ই গলিয়া যাইবার উপক্রম হইয়াছে; তখন আর বিলম্ব না করিয়া অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পত্র ফোড়ন দিয়া, নাড়িতে থাক। তেজ-পত্রের লাল্‌ছে লাল্‌ছে রঙ হইয়া আসিলে-ই, তাহাতে ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিয়া-ই, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। অল্প-ক্ষণ পরে ঢাকুনি খুলিয়া, এক-বার কাটি দ্বারা নাড়িয়া দাও। এ-দিকে, একটি পরিষ্কৃত পাত্রে দুধ, চিনি, ধনে এবং পিটালি গুলিয়া লও। এরূপভাবে গুলিয়া লইবে, যেন কোন-প্রকার খিচ না থাকে। অনন্তর, উহা ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া, এক-বার

বেশ করিয়া নাড়িয়া দাও। এই সময় অধিক-ক্ষণ জ্বালে রাখা উচিত নহে। অনন্তর, ঘণ্টে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নাড়িয়া, নামাইয়া রাখিবে।

প্রকারান্তর। প্রথমে কলাই-শুঁটি ছাড়াইয়া ধুইয়া লইবে। শুঁটির পরিমাণে আলু কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে। তাহাতে ঘৃত বা তৈল দিবে। পাকিয়া আসিলে, আলু ও শুঁটি-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া কসিয়া রাখিবে।

এদিকে পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া, তাহাতে ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, কসা তরকারি ও লবণ দিবে। হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অল্পক্ষণ পরে, ঢাকনি খুলিয়া, ব্যঞ্জনে দুধ, চিনি এবং জীরা-মরীচ-বাটা গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। দুই এক বার ফুটিয়া আসিলে, উহা নামাইবে। অনন্তর, ঘৃত সম্বরা দিয়া, অর্থাৎ তেজপাতা ও জীরা ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া লইবে। ব্যঞ্জন বেশ থক্‌-থকে গোছের হইলে নামাইবে।

মানকচুর ঘণ্ট। একটি মানকচু লইয়া তাহার গাত্রস্থ ছোট ছোট শিকড়-গুলি ফেলিয়া দিয়া, কচুটিকে মাঝা-মাঝি দুই অংশে কাটিয়া, উপরের অংশটুকু রাখিয়া, মূলার্দ্ধ লইয়া, এক-বারে নীচে হইতে কতক কাটিয়া ফেলিবে, এবং অর্দ্ধ-হস্ত-পরিমিত খণ্ড করিয়া, তাহা আবার মাঝা-মাঝি চিরিয়া (অর্থাৎ লম্বা-দুই-খণ্ড করিয়া) উত্তম-রূপে ধুইয়া লইবে। এখন, এই ধৌত খণ্ডকে কুরুনি দ্বারা কুরিয়া লওয়া আবশ্যক।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মানকচু (কুরা) এক সের, গোল আলু দেড় পোয়া, ফুল-বড়ি আধপোয়া, ঘৃত আধ ছটাক, তৈল এক ছটাক, পাঁচফোড়ন সামান্য, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা আধ তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, গোলমরীচ-বাটা আধ তোলা, মৌরি বাটা

আধ তোলা, পিঠালি বা ময়দা এক তোলা, তেজ-পাতা ছয়-খানা, জীরা-বাটা আধ তোলা, আদা-বাটা দেড় তোলা, লবণ আড়াই তোলা।

পূর্ব্বে যে কচু-খণ্ড কুটিয়া রাখা হইয়াছে, তাহা উত্তম-রূপে ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া নিংড়াইয়া লইবে। পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইবে। সেই তৈলে বড়িগুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। বড়ির অভাবে খেঁসারি দাইল বাটিয়া, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বড়ির আকারে প্রস্তুত করিয়া, তাহা-ও ভাজিয়া লইলে চলিতে পারে। কিন্তু তাহা তত সু-স্বাদু হয় না, ফুল-বড়ি হইলে-ই ভাল হয়। বড়ি ভাজা হইলে, সেই তৈলে আলু ভাজিয়া লইবে। এখন জ্বাল-স্থিত তৈলে তেজ-পত্র ও পাঁচফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক, এবং লাল্‌চে রং হইলে, পূর্ব্ব-রক্ষিত কচু ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। অল্প ভাজা ভাজা হইলে তাহাতে আলু-গুলি দিবে, এবং একটি পাত্রে অল্প পরিমাণে জল লইয়া তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, ধনে বাটা ও লবণ গুলিয়া ঢালিয়া দাও। জ্বালে ফুটিয়া আসিলে, গোল-মরীচ-বাটা ও ভাজা বড়ি-গুলি ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দাও, এবং একটু পরে-ই মৌরি-বাটা ও পিঠালি অল্প-পরিমাণ জলে গুলিয়া মিশাইয়া দিবে। এই সময় হইতে জ্বালের আঁচ কমাইয়া দিবে, ব্যঞ্জনের যখন থক্‌-থকে অবস্থা হইবে, তখন তেজপাতা বাটা, জীরা-বাটা, এবং আদা-বাটা সমুদায় জলে গুলিয়া, ব্যঞ্জনের উপর ঢালিয়া দাও, এবং একবার নাড়িয়া চাড়িয়া জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখিবে। কচু না কুরিয়া ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া লইলেও হয়।

ওলকপির ঘণ্ট। এই ঘণ্ট আহারে বেশ উপাদেয়। অন্ন, লুচি, পরোটা কিংবা রুটির সহিত ব্যবহার হইতে পারে।

প্রথমে ওল-কপির খোলা বা খোসা ছাড়াইয়া, ডুমা ডুমা আকারে কুটিবে। এবং কপির পরিমাণ বুঝিয়া, কলাই-শুঁটি ছাড়াইয়া রাখিবে।

এখন পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে। তাহাতে পরিমাণ বুঝিয়া ঘৃত

দিবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আদার কুচি, তেজপাত ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা ভাজা হইলে, কপি ঢালিয়া দিবে। দুই প্রকার নিয়মে এই ডাল্‌না রাঁধা হইয়া থাকে, অর্থাৎ কপি কুটিয়া তাহা ছেঁচিয়া নিংড়াইয়া রস ফেলিয়া দিবে। এখন উহা ও শুঁটি ফোড়নের উপর ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অন্য প্রকার না নিংড়াইয়া, কুটা কপি জলে ভাপাইয়া, অর্থাৎ সিদ্ধ করিয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। এখন তাহা ফোড়নের উপর দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে হরিদ্রা জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। খানিকক্ষণ হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। জ্বালে সু-সিদ্ধ হইয়া, জল মরিয়া আসিলে, তাহাতে লবণ, লেবুর রস দিবে। অনন্তর, ছোট এলাচ ও জায়ফলচূর্ণ ঘণ্টে ছড়াইয়া দিবে; এবং একবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে।

ফুল কপির ঘণ্ট। তাজা ফুলকপি সরু সরু করিয়া কুটিবে। কপির পরিমাণ বুঝিয়া, আলু টুক্‌রা টুক্‌রা করিয়া কাটিয়া রাখিবে। অল্প পরিমাণে কলাইশুঁটি ছাড়াইয়া লইবে। তরকারিগুলি কুটিয়া, ভাসা জলে ধুইয়া লইবে।

এখন পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে; তরকারির পরিমাণ বুঝিয়া তাহাতে ঘৃত কিংবা তৈল ঢালিয়া দিবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে কপি, আলু ও শুঁটি ঢালিয়া দিয়া কসিতে থাকিবে। উত্তম-রূপ কসা হইলে, নামাইয়া রাখিবে। এখন ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইবে। পরে ছোট এলাচের দানা, দারুচিনির কুচি, লবঙ্গ এবং তেজপাতা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। একটু ভাজা ভাজা হইলে, তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে, সু-গন্ধ বাহির হইলে, তাহাতে দৈ ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। এবং মধ্যে মধ্যে জলের ছিটা দিবে। এই নিয়মে মসলা পাক করাকে "গর্ট" করা কহে। যখন দেখিবে, উহার বেশ রঙ্ হইয়াছে, এবং গন্ধ ভুর্ ভুর্

করিতেছে, তখন কসা কপি প্রভৃতি উহাতে ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার নাড়া-চাড়ার পর, সামান্য জল ও লবণ দিবে। যখন দেখিবে ব্যঞ্জন বেশ থক্-থকে গোছের হইয়া আসিতেছে, তখন একটু চিনি ও খোয়া ক্ষীর দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া ঘণ্ট নামাইবে।

কচুশাকের ঘণ্ট। ভাদ্রমাসে প্রায়-ই গৃহস্থ ঘরে কচু শাকের ঘণ্ট রাঁধা হইয়া থাকে। প্রথমে কচুর ডাঁটা লম্বা লম্বা আকারে কুটিয়া ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, ঠাণ্ডা হইলে, ধনে-বাটা, জীরা-মরিচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা, লবণ, চিনি ও দুধ দিয়া চট্‌কাইবে। বেশ থক্-থকে গোছের হইলে, অন্য একটি পাত্র জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহাতে ঘৃত বা তৈল দিবে। পাকিয়া আসিলে, জীরা ফোড়ন দিয়া, চট্‌কান শাক ঢালিয়া দিবে। ইচ্ছা করিলে, ঘৃতে হিঙের জল দিয়াও সম্বরা দিতে পারা যায়। ঘণ্ট আঁটাল গোছের না হইলে, সামান্য ময়দা দিবে। কেহ কেহ আবার ময়দা কাট-খোলায় লাল্‌চে ধরণে ভাজিয়া লইয়াও থাকেন। ঘণ্ট নামাইবার সময় তাহাতে নারিকেল-কুরা দিবে।

নারিকেল দুধের সহিত কচুর ঘণ্ট। অনেক প্রকার নিয়মে কচু শাকের ঘণ্ট রাঁধা হইয়া থাকে। তিল-বাটার সহিত রাঁধিলে, তাহাকে তিলে ঘণ্ট কহে। যে নিয়মে কচুর ঘণ্ট-পাকের ব্যবস্থা লিখিত হইল, তাহাতে তিল-বাটা দিয়া রাঁধিলে, উহার আস্বাদ ভিন্ন রকম হইয়া থাকে।

শাকের পরিমাণ বুঝিয়া, নারিকেল-কোরার দুধ বাহির করিয়া রাখিবে।

পূর্ব্বোক্ত নিয়মে কচু শাক অর্থাৎ ডাঁটার আঁশ ছাড়াইয়া কুটিয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। পরে তাহার জল গালিয়া ফেলিবে। এখন পাক-পাত্রে তৈল চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে হরিদ্রা-

বাটা, সরিষা-বাটা, রাঁধুনি-বাটা, জীরা-মরিচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা ভাজা হইলে, সামান্য জল দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পূর্ব্বে যে নারিকেল-দুধ বাহির করিয়া রাখিয়াছ, এখন তাহার কতকটা মসলায় ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, কচু শাক ও লবণ উহাতে ছাড়িয়া দিবে। বেশ করিয়া নাড়িতে থাকিবে। উহা লপেট-গোছের হইয়া আসিতেছে দেখিলে, তাহাতে অবশিষ্ট নারিকেল-দুধ ঢালিয়া দুই-এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

ওলের ডাঁটার ঘণ্ট। এ-দেশে-বর্ষাকালে-ই ওল ও কচুর আদর দেখিতে পাওয়া যায়। পূর্ব্বে কচুশাকের ঘণ্ট রাঁধিবার যে নিয়ম লিখিত হইয়াছে, এই ঘণ্ট-ও সেই নিয়মে রাঁধিবে।

ওলের ডাঁটার ঘণ্ট ও চচ্চড়ি পাক হইয়া থাকে, রাঁধিবার গুণে এই সামান্য আনাজে উপাদেয় ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইতে দেখা যায়।

হিঙ্ দিয়া মোচার ঘণ্ট। মোচা কুটিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। পরে ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে দুধ, চিনি, ধনে-বাটা, লঙ্কা-জীরা-মরীচ-বাটা, লবণ মিশাইয়া, চট্‌কাইবে।

এ-দিকে একটি হাঁড়িতে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপাতা দিয়া নাড়িতে থাকিবে, ভাজা ভাজা হইলে, জীরা ফোড়ন দিবে। পরে হিঙ্ ভিজান জল উহাতে ঢালিয়া দিয়াই, চট্‌কান মোচা ঢালিয়া দিবে। পরে দুই এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, নামাইয়া লইবে। মোচার সের প্রতি দশ রতি হিঙ্ ভিজাইয়া, সেই জলে সম্বরা দিবে।

কুমড়ার ঘণ্ট। দেশী অর্থাৎ সাদা কুমড়া দ্বারা এই ঘণ্ট রাঁধিতে হয়। প্রথমে কুমড়া ছোট ছোট করিয়া কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে। কুমড়ার পরিমাণ বুঝিয়া, জ্বালে, তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে,

তাহাতে কুমড়া ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার নাড়িয়া, লবণ দিবে। আর এক-বার ভাল করিয়া নাড়িয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, কুমড়ার জল বাহির হইয়া, উহা প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিবে। যখন দেখিবে, কুমড়ার জল মরিয়া আসিয়াছে, তখন সামান্য জলে, জীরা-মরীচ-বাটা, চিনি, দুধ, সামান্য ময়দা মিশাইয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে, এবং নাড়িতে থাকিবে। ঘণ্ট লপেট গোছের হইয়া আসিলে, তাহা নামাইবে, এবং ঘৃতে জীরা ফোড়ন দিয়া, সম্বরা দিবে। ইচ্ছা হইলে, হিঙ্ দ্বারা-ও সম্বরা দিতে পার। অনন্তর, তাহাতে নারিকেল-কোরা দিয়া, নামাইয়া লইবে।

পটোল-ঘণ্ট। প্রথমে পটোল ও আলু কুচাইয়া জলে ধুইয়া রাখিবে। পরে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে। তাহাতে ঘৃত কিংবা তৈল ঢালিয়া দিবে। পাকিয়া আসিলে, উহাতে ধৌত আলু ও পটোল-গুলি ঢালিয়া দিয়া, লবণ দিবে এবং নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, জল মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে পরিমিত জল দিবে। ফুটিয়া আসিলে, জীরা-মরীচ-বাটা দুধ ও চিনি উহাতে ঢালিয়া দিবে। রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার এই সময় ব্যঞ্জনে আদা ও কাঁচা লঙ্কার কুচি দিয়া-ও থাকেন। তরকারি সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া ঘৃতে তেজপাতা, হিঙ্ ও জীরা ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। বেশ থক্-থকে হইয়া আসিলে নামাইবে।

পটোল-কিস্‌মিস্-ঘণ্ট। ঘণ্টের পটোল ও আলুর খোসা ছাড়াইয়া, কুচি কুচি করিয়া রাখিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপাতা, ছোট এলাচের দানা, দারুচিনি ও লবঙ্গ ফোড়ন দিবে। ফোড়নের সু-গন্ধ বাহির হইলে, উহাতে আলু ও পটোল ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ পরে ধোয়া বাছা কিস্‌মিস্

তাহাতে ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, লবণ, আদার কুচি, কাঁচা-লঙ্কার কুচি দিয়া নাড়িতে থাকিবে; তরকারির জল মরিয়া, গা-মাখা গা-মাখা গোছের হইলে, নামাইয়া লইবে।

দৈ-পটোল ঘণ্ট। ঘণ্টের উপযুক্ত পটোল ও আলুর খোসা ছাড়াইয়া, কুচি কুচি আকারে কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে। এখন ঘৃত-সহ পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপাতা দারুচিনির কুচি, ছোট-এলাচের দানা, লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা ভাজা হইলে, উহাতে হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, দিয়া নাড়িতে থাকিবে। একটু পরে কিস্‌মিস্‌ ঢালিয়া দিবে। এখন দৈ ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। সু-গন্ধ বাহির হইয়া আসিলে, পটোল ও আলু ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার নাড়া চাড়ার পরে লবণ দিবে। তরকারির জল মরিয়া আসিলে, সামান্য জল ঢালিয়া দিবে, এবং একটু পরে বাদাম ও পেস্তার কুচি ঢালিয়া দিবে। কিছুক্ষণ জ্বালে থাকিলে ঘণ্ট বেশ লপেট গোছের হইলে, জ্বাল হইতে পাক-পাত্র নামাইবে এবং পরিমাণ বুঝিয়া গরম মসলার গুঁড়া ঘণ্টের উপর ছড়াইয়া দিবে। পাক-পাত্র ঢাকিয়া রাখিবে। পরিবেষনের সময় ঘণ্টটা একবার নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

নটে শাকের ঘণ্ট। টাট্‌কা অথচ কচি নটে শাক উত্তম-রূপ বাছিয়া, ভাসা জলে বেশ করিয়া ধুইবে। পরে তাহা কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া রাখিবে। শাকের পরিমাণ বুঝিয়া আলু ও কাঁচকলার খোসা ছাড়াইয়া কুচাইয়া লইবে।

এখন পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে তাহাতে বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে ঐ তৈলে তরকারিগুলি কসিতে থাকিবে। কসা শেষ হইলে, তাহাতে শাক ঢালিয়া দিবে। পরে লবণ দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। শাকের জল মরিয়া

আসিলে, উহাতে সামান্য জল ঢালিয়া দিবে। তরকারি সিদ্ধ হইয়া আসিবার মত হইলে, দুধ, চিনি, ধনে-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা দিয়া এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। পরে বড়ি আধ-ভাঙা করিয়া দিবে। যখন বুঝিবে, তরকারি বেশ সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন সামান্য ময়দা-গোলা ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, ঘৃতে জীরা ফোড়ন দিয়া ঘণ্ট সাঁতলাইয়া লইবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে নামাইবে এবং ঘণ্টতে নারিকেল-কোরা ও ছেঁচা আদা দিবে।

কুচি ইঁচড়ের ঘণ্ট। টাট্‌কা ইঁচড়ের খোলা ছাড়াইয়া খুব সরু সরু আকারে কুটিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া, জল বাহির করিয়া ফেলিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, তাহাতে আলু ও ইঁচড় কসিয়া নামাইয়া রাখিবে। পুনর্ব্বার ঘৃত চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পাতা, আদা ছেঁচা, এবং হিঙের জল সম্বরা দিবে। এখন উহাতে হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা, দিয়া নাড়িতে থাকিবে। মসলা ভাজা ভাজা হইয়া আসিলে, তাহাতে আলু ও ইঁচড় এবং লবণ, চিনি, ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। একটু পরে পরিমিত জল ঢালিয়া দিবে। মধ্যে মধ্যে ব্যঞ্জন উত্তম-রূপে নাড়িয়া ঘাঁটিয়া দিবে। ইচ্ছা হইলে, সম্বরা দেওয়ার সময় কিস্‌মিস্‌ দিতে পারিবে। ঘণ্ট লপেট গোছের হইলে, নামাইবে এবং উহাতে গরম মসলার গুঁড়া ও জীরার চূর্ণ দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। পরিবেষণের সময় এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

পেঁপের ঘণ্ট। কাঁচা পেঁপের দ্বারা যে ঘণ্ট কিংবা ডাল্‌না রাঁধিতে হয়, ইহা সকলেই জানেন। তাজা পেঁপের দ্বারা ব্যঞ্জন ভাল হইয়া থাকে।

প্রথমে পেঁপে ও আলুর খোসা ছাড়াইয়া, কুচাইয়া ধুইয়া পৃথক্‌

পৃথক্ রাখিবে। পরে জলে পেঁপে সিদ্ধ করিয়া, তাহার জল ঝরাইয়া লইবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত কিংবা তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে তাহাতে পেঁপে ও আলু ঢালিয়া দিয়া কসিয়া লইবে। পরে জলে হরিদ্রা-বাটা ও লবণ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। জ্বালে তরকারি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, উহা নামাইয়া এবং ঘৃতে তেজপাতা, জীরা ফোড়ন দিয়া, ঘণ্ট সাঁতলাইবে। অনন্তর দুধ, চিনি একসঙ্গে মিশাইয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। দুই এক বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

চচ্চড়ি। আলু, মূলা ও শিম, লম্বা লম্বা কুটিয়া, কসিয়া লইবে। এ-দিকে, তৈলে বা ঘৃতে মেথি ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া, তরকারি-গুলি তাহাতে ছাড়িয়া লঙ্কা-বাটা হরিদ্রা ও সরিষা-বাটা, জলে গুলিয়া দিবে। এরূপ নিয়মে জল দিবে, তরকারি যেন ডুবিয়া যায়। ফুটিয়া উঠিলে বেগুন, শাক বা ডাঁটা, অল্প মিষ্ট ও লবণ দিবে। সিদ্ধ হইলে এবং জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে। যদি মাছ দিতে ইচ্ছা কর, তবে ফুটিয়া উঠিলে, ভাজা মাছ দিবে।

ফুলকপির চচ্চড়ি। প্রথমে, পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি ভাজিয়া, তুলিয়া রাখিবে। পরে ঐ তৈলে কপি ভাজিয়া রাখিবে। এখন, আলু ও কড়াই-শুঁটি ভাজিয়া বা কসিয়া লইবে। অনন্তর, হরিদ্রা, লঙ্কা, জীরা-মরীচ, ধনে-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। একটি বলক উঠিলে, কপি ও বড়ি দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অল্প-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, তরকারি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। এখন, পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং তরকারি অন্য একটি-পাত্রে ঢালিয়া, পাত্রটি ধুইয়া, পুনর্ব্বার জ্বালে বসাইবে, এবং উহার গাত্র-সংলগ্ন জল শুকাইয়া আসিলে, তাহাতে তৈল ঢালিয়া দিবে। তৈল পাকিয়া

আসিলে, তেজ-পত্র, লঙ্কা, এবং পাঁচ-ফোড়ন দিয়া ব্যঞ্জন সন্তলন করিবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইবে। মৎস্যের সহিত রন্ধন করিতে হইলে, যে সময় কপি দেওয়া হইবে, সেই সঙ্গে ভাজা মাছ দিবে। কই এবং ভেট্‌কি কিংবা রোহিতাদি মৎস্য দ্বারা রন্ধন করিলে, উহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। একটু অধিক তৈল দ্বারা পাক করিলে অত্যন্ত সু-খাদ্য হয়।

ডাঁটা চচ্চড়ি। বর্ষাকালে এই চচ্চড়ির বড়-ই আদর। ডাঁটার সহিত ঝিঙ্গে, থোড়, আলু, কাঁটাল-বিচি, বিলাতি কুমড়া, প্রভৃতি নানা রকমের আনাজ একসঙ্গে মিশাইয়া রাঁধিতে হয়। বড়ি যে কোন চচ্চড়ির একটি প্রধান উপকরণ। সকল রকম আনাজ যে, এক সঙ্গে চচ্চড়ি রাঁধিতে হইবে, তাহার কিছু মানে নাই। দুই তিন প্রকার আনাজ এক সঙ্গে মিশাইয়া রাঁধিলে চলিতে পারে।

চচ্চড়ির প্রধান মসলা, হরিদ্রা, লঙ্কা, সরিষা, তেজপাতা এবং পাঁচ ফোড়ন। প্রথমে হরিদ্রা, লঙ্কা এবং সরিষা বাটিয়া রাখিবে। এ-দিকে আনাজ-গুলি কুটিয়া ধুইয়া, পৃথক্ পৃথক্ রাখিবে। পরে তৈল-সহ পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, তৈল পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও তেজ-পাতা দিবে; একটু পোড়া পোড়া হইয়া আসিলে, পাঁচফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে আনাজগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া, লবণ দিবে। পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। তরকারির রস মরিয়া আসিলে, পরিমিত জল দিবে। পরে লপেট গোছের হইলে, নামাইয়া লইবে। কেহ কেহ প্রথমে সম্বরা না দিয়া, পরে সাঁতলাইয়া-ও থাকেন। আমিষ চচ্চড়ি রাঁধিতে হইলে, আনাজ সিদ্ধ হইবার সময়, মাছের তেলকাঁটা ভাজিয়া, উহাতে দিবে। পুঁই লাউ, কুমড়া, মটর প্রভৃতি সকল প্রকার শাকের চচ্চড়ি প্রায় এই নিয়মে রাঁধিতে হয়।

বাটী-চচ্চড়ি। নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকারে বাটী-চচ্চড়ি

রাঁধা হইয়া থাকে। ইহা খাইতে বেশ মুখ-রোচক। পরিষ্কৃত পিতল বাটীতে এই চচ্চড়ি রাঁধিতে হয়।

বাটী-চচ্চড়িতে কাঁটাল বিচি, আলু, পটোল, নরম থোড়, শাকের কচি ডগা পাতা সমেত, ছোলা ভিজা প্রভৃতি আনাজ ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

মসলার মধ্যে সরিষা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা, তেজপাতা, পাঁচ-ফোড়ন। বাটী-চচ্চড়িতে তৈল একটু অধিক হইলে ভাল হয়। উনানে জ্বলন্ত কয়লার উপর একটি বাটী বসাইবে। উহাতে তৈল ঢালিবে। পাকিয়া আসিলে, লঙ্কা-ফোড়ন দিবে। কাঁচা লঙ্কা হইলে ভাল হয়। পরে তেজপাতা ও পাঁচফোড়ন দিয়া, সমুদায় আনাজ ঢালিয়া দিবে। এখন লবণ দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। পরে সামান্য জল ঢালিয়া দিবে। আর নাড়া-চাড়া করিবে না। কয়লার আগুনে গুমে গুমে সিদ্ধ হইয়া আসিবে। জল মরিয়া, তেল চুক্ চুক্ করিতে থাকিবে; অনন্তর, নামাইয়া লইবে।

শাকের গোড়া চচ্চড়ি। নটে, পালম প্রভৃতি শাকের গোড়া দ্বারা কয়েক প্রকার চচ্চড়ি হইয়া থাকে। শাকের গোড়া, বেগুন, আলু, থোড়, মূলা বা বিলাতি কুমড়া, শিম, প্রভৃতি আনাজের মধ্যে দুই তিন প্রকার তরকারি কুটিয়া লইবে। শাকের গোড়া ও পাতা কুটিয়া রাখিবে।

বড়ি, চচ্চড়ির একটি প্রধান উপকরণ। আনাজ বুঝিয়া, বড়ি ভাজিয়া রাখিবে। পরে তৈলে সমুদায় কুটা আনাজ ঢালিয়া দিয়া, কসিয়া লইবে। এখন কসা তরকারিতে হরিদ্রা-বাটা, সরিষা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। পরে লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। অল্পক্ষণ জ্বাল পাইলে, বড়ি দিবে, এবং আনাজ-গুলি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, উহা নামাইবে। অনন্তর,

তেলে লঙ্কা, তেজপাতা ও পাঁচফোড়ন সম্বরা দিয়া, ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে। দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে, চচ্চড়ি নামাইয়া লইবে। আমিষ চচ্চড়ি রাঁধিতে হইলে, তরকারি ফুটিবার সময়, ভাজা মাছ অথবা তেল-কাঁটা ঢালিয়া দিবে।

থোড়-বড়ি চচ্চড়ি। বেশ নরম গোছের থোড় কুটিয়া লইবে ; এবং উহার পরিমাণ বুঝিয়া, আলু, পটোল কুটিবে।

এই চচ্চড়িতে মটর দাইলের বড়ি হইলে, ভাল হয়। প্রথমে বড়ি-গুলি ভাজিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। পরে জ্বালে তৈল চড়াইবে, এবং তাহাতে লঙ্কা ও তেজ-পাতা ফোড়ন দিবে। পরে উহাতে তরকারি-গুলি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। একটু পরে লবণ ও বড়ি দিবে। এই অবস্থায় জ্বালে থাকিলে, তরকারির জলে-ই প্রায় উহা সিদ্ধ হইয়া আসিবে। পরে সরিষা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা সামান্য জলে গুলিয়া, তরকারিতে ঢালিয়া দিবে। জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে। প্রথমে সম্বরা দিয়া না চড়াইলে, শেষে অর্থাৎ তরকারি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, সম্বরা দিবে।

উচ্ছে-পটোল চচ্চড়ি। এই চচ্চড়িতে বড় একটা ঝোল বা রস থাকিবে না। তরকারি-গুলি কেহ কাহার-ও গায়ে লাগিবে না। কেবল-মাত্র তেল-চুক্‌চুকে হইবে।

উচ্ছে, আলু, পটোল, ঝিঙ্গা, থোড়, কাঁটাল-বিচি প্রভৃতি আনাজ দ্বারা এই চচ্চড়ি রাঁধিতে হয়।

যে কয়েক-প্রকার আনাজ দ্বারা চচ্চড়ি রাঁধিবে, সে-গুলি [illegible] লইবে। এখন হাঁড়িতে তৈল চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, [illegible] করিয়া উচ্ছে কসিবে। উচ্ছে কসার পর, উহাতে আর আর আনাজ [illegible] দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। পরে হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা ল[illegible]সর ন্যায় গুলিয়া, তরকা[illegible] দিবে। যখন দেখিবে, তরকারি [illegible] থাকে।

হইয়া আসিয়াছে, অথচ ঝোল নাই, তখন জ্বাল হইতে ব্যঞ্জন নামাইবে। এবং তাহাতে আদা ছেঁচা দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া রাখিবে।

কাঁচা আমের চচ্চড়ি। অম্ল-রসের জন্য এই চচ্চড়ি বেশ মুখ-রোচক। প্রথমে আমের খোসা ছাড়াইয়া, সরু সরু কুচি কুচি করিবে। বিলাতি কুমড়া কুটিয়া রাখিবে। আলুর ছোট ছোট টুক্‌রা করিবে।

প্রথমে পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে পাকাইবে। তাহাতে কুটা উপকরণ গুলি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। পরে লবণ দিবে। তরকারির রস মরিয়া আসিলে, হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। দুই একবার ফুটিলে, সু-সিদ্ধ হইলে নামাইবে। এখন একটি পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে; অনন্তর, তেজ-পাতা, লঙ্কা ও পাঁচ ফোড়ন ছাড়িবে, সু-গন্ধ বাহির হইলে, তাহাতে সম্বরা দিবে।

পোস্ত-বাটার চচ্চড়ি। প্রথমে পোস্ত-গুলি অধিক জলে, ঢেইয়ে ঢেইয়ে ধুইবে। পরে তাহা বাটিবে। অল্প পরিমাণে আলু কুচাইবে। (ইচ্ছা হইলে উহা না দিতেও পার) এখন জ্বালে তৈল চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। তাহাতে বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পাক-পাত্রে পুনর্ব্বার তৈল দিবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও পাঁচফোড়ন সম্বরা দিয়া আলু কসিবে। পরে পোস্ত-বাটা ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে। লাল্‌ছে ধরণে ভাজা হইলে, হরিদ্রা-বাটা জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, লবণ ও বড়ি দিবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। লইরেিয়া তেল-চুক্-চুকে হইলে, নামাইয়া লইবে। ইচ্ছা হইলে, আলুরপরিবর্ত্তে ঝিঙ্গে কুটিয়া রাঁধিতে পার।

সজিনা-ডাঁটার চচ্চড়ি। সজিনা-ফুল ও ডাঁটায় এবং চচ্চড়ি হইয়া থাকে। নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকারে-ই রাঁধা

চলে। সজিনা ডাঁটার সহিত বেগুন, আলু, ঝিঙ্গা, থোড়, কলাই-শুঁটি, লাল আলু প্রভৃতি আনাজ ও বড়ি চলিতে পারে। হরিদ্রা, লঙ্কা ও সরিষা-বাটা ইহার প্রধান মসলা।

প্রথমে বড়ি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে তৈলে সমুদায় কুটা আনাজ ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। বেশ কসা হইলে, তাহাতে বাটনার জল ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, লবণ ও বড়ি দিবে। জল মরিয়া, তরকারি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তৈলে লঙ্কা ও পাঁচফোড়ন সম্বরা দিয়া সাঁতলাইয়া লইবে। অনন্তর নামাইয়া রাখিবে।

বাঁধা কপির চচ্চড়ি। ফুল কপির যে নিয়ম, বাঁধা কপি রাঁধিবার-ও সেই নিয়ম। কপি মাত্রে-ই যে, একটু তৈল অধিক লাগে, তাহা যেন মনে থাকে। তৈল চুক্-চুকে হইলে-ই কপির চচ্চড়ি বেশ সু-স্বাদু হইয়া থাকে।

শাক শশ্শরি। কল্মি, গিমে, সজিনা, মূলা প্রভৃতি কয়েক প্রকার শাকের শশ্শরি হইয়া থাকে; শশ্শরি এক-প্রকার শাক ভাজা। কোন কোন শাক ভাপাইয়া পরে ভাজিতে হয়। লঙ্কা, পাঁচফোড়ন এবং সরিষা, শশ্শরি সম্বরার প্রধান মসলা। মূলার শাকে সরিষা-বাটা ও ফোড়ন দিতে হয়।

ছক্কা বা লুচির তরকারি। বিলাতি কুমড়া ডুমা ডুমা করিয়া কুটিয়া, কড়াতে ঘৃত চড়াইয়া, তাহাতে লঙ্কা, তেজ-পাত, হিং এবং মেথি, পাঁচ-ফোড়ন দিয়া ভাজিয়া লইবে। পরে লবণ ও অল্প জল দিয়া সিদ্ধ করিবে, নামাইবার সময় ঘৃত দিবে। রুচি অনুসারে কেহ কেহ উহাতে সামান্য আমসি বা বড় মটর ছোলা ভিজা দিয়া-ও রন্ধন করিয়া থাকেন।

ধোকা। ভাল করিয়া রাঁধিতে পারিলে, ইহা মাংসের ন্যায় সু-স্বাদু হয়। ছোলা ও মটর ডা'ল দ্বারা ধোকা রাঁধা হইয়া থাকে।

প্রথমে ডা'ল জলে ভিজাইয়া রাখিবে, নরম হইলে শিলে শক্ত করিয়া বাটিবে। পরে তাহা জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। ধোকার ডা'ল বাটা দুই প্রকার নিয়মে প্রস্তুত করা হইয়া থাকে।

প্রথমতঃ ডা'ল বাটা হইলে, তাহা জলে সিদ্ধ করিলে শক্ত হইবে, তখন তাহা নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে, চৌকা চৌকা আকারে কাটিয়া তৈল অথবা ঘৃতে ভাজিয়া রাঁধিতে হইবে।

দ্বিতীয় প্রকার—ডা'ল বাটা হইলে, তাহাতে লঙ্কা-বাটা বা গুঁড়া আর ডেলা ক্ষীর মিশাইয়া লইবে। এ দিকে একটি হাঁড়িতে জল দিয়া, জ্বালে বসাইবে। জল ফুটিতে থাকিলে, হাঁড়ির মুখে একখানি টোয়ালে অথবা মোটা নেকড়া বাঁধিবে। এখন এই নেকড়ার উপর ডাল-বাটা একটি তাল বা চেপ্টা অথবা বড়ার আকারে দিবে। পরে একটি পাত্র দ্বারা উহা ঢাকিয়া দিবে। অল্পক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ভাপে উহা শক্ত হইয়া আসিবে। শক্ত হইলে জ্বাল হইতে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে বরফির আকারে কাটিয়া লইবে। এই ডা'ল-খণ্ডকে ধোকা কহে। এখন উহা রাঁধিতে হইবে।

ধোকার সহিত অন্য কোন আনাজ মিশ খায় না; কেবল-মাত্র আলু দিতে পারা যায়। ধোকার পরিমাণ বুঝিয়া, ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ধোকাগুলি ও আলু কসিয়া লইবে। এ-দিকে একটি হাঁড়িতে ঘৃত বা তৈল চড়াইবে; পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজ-পাতা, জীরা ও লঙ্কা ফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে লঙ্কা ও ধনে এবং আদা-বাটা পরিষ্কৃত জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, আলু, ধোকা এবং লবণ দিবে। যখন দেখিবে, আলু সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে দৈ ঢালিয়া দিয়া, একটু ফুটাইবে। পরে নামাইয়া লইবে। এখন উহাতে বাটা কিংবা গুঁড়া গরম মসলা দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। ধোকা পাক শেষ হইল।

ছোলা, মটর ও মসুর ডালের ধোকা। কখন কখন ছোলা, মটর এবং মসুর ডা'ল এক সঙ্গে মিশাইয়া ধোকা প্রস্তুত হইয়া থাকে। কোন কোন স্থানে উহাকে ইন্দ্রাল কহে।

যদি ছোলা ও মটর প্রত্যেক এক পোয়া করিয়া লও, তবে মসুর আধ পোয়া লইবে। ছোলা, মটর এবং মসুর এক সঙ্গে ভিজাইবে। কাঁচা কলাই দাইল স্বতন্ত্র ভিজাইবে। উহা ভিজিয়া নামিলে, খোসা তুলিয়া ফেলিবে। এখন তিন প্রকার ডাইল এক সঙ্গে শিলে বাটিবে; এবং উহার পরিমাণ বুঝিয়া, লবণ, ধনে-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা, দারুচিনি বাটা, লবঙ্গ-বাটা, ডা'ইল-বাটার সহিত বেশ করিয়া মাখিয়া লইবে। অনন্তর, এক-খানি পরিষ্কৃত পিতলের থালাতে এই ডাইল-বাটা চাপ্ড়াইয়া চাপ্ড়াইয়া থালার আকারে বিস্তার করিবে। এ-দিকে একটি পাক-পাত্রে জল জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহার উপর এই ডাইলের থালাখানি বসাইবে। এই থালা ঢাকা পড়ে, এরূপ আর এক-খানি উহার উপর ঢাকিয়া দিবে। যেন কোনদিকে ফাঁক না পড়ে। পাক-পাত্রের জল ফুটিতে থাকিবে, সেই ভাপে ডা'ল শক্ত হইয়া জমিবে। শক্ত হইলে নামাইবে; অনন্তর ইচ্ছামত আকারে উহা কাটিয়া, অন্যান্য ধোকা পাকের নিয়মে রাঁধিয়া লইবে।

হিঙ্গি। ইহা-ও এক-প্রকার ডালনার ন্যায় নিরামিষ ব্যঞ্জন। হিঙ্ পাক করিতে হয় বলিয়া, ইহার নাম হিঙ্গি হইয়াছে। যাঁহাদের হিঙ্ খাওয়া অভ্যাস নাই, তাঁহারা ইহা খাইতে পছন্দ করেন না।

ডা'লের বড়া, ইঁচড়, কাঁচকলা, তাল বা খেজুরের মাতি প্রভৃতি তরকারির দ্বারা—হিঙ্গি পাক করিতে হয়। সুতরাং পাচক বা পাচিকা ইচ্ছা-অনুসারে উহা পাক করিতে পারে।

কড়ি। বেসন জলে গুলিয়া উত্তমরূপ ফেনাইয়া, পরিমাণ-মত তৈল দিয়া বড়া করিবে। পরে ঘৃতে হিং, জীরা ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া,

দধিতে সামান্য-রূপ বেসন গুলিয়া, হরিদ্রা ও লবণ দিয়া জ্বালে চড়াইবে। ফুটিয়া উঠিলে, পূর্ব্ব-প্রস্তুত বড়া তাহাতে ফেলিয়া দিবে। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইবে।

গুড়া। বেসনেতে লবণ, হিং, জীরা ও লঙ্কা-বাটা দিয়া আটার মত শক্ত করিয়া মাখিবে। এখন গুঁড়ি-কচুর পাতা ধুইয়া, ঐ বেসন, পাতাতে লেই মাখার ন্যায় মাখাইবে। আবার, আর একখানি পাতাতে ঐরূপ মাখিবে। তিন চারি পাতা এইরূপে প্রস্তুত করিয়া, জড়াইয়া, কড়ায় ঘাস দিয়া জল গরম করিয়া, তাহাতে ঐ সকল জড়ান পাতা সিদ্ধ করিবে; সু-সিদ্ধ হইলে, মাছের মত চাকা চাকা কাটিয়া তৈল বা ঘৃতে ভাজিবে। এখন, এই ভাজার অবস্থায় আহার কর, নতুবা কালিয়া রাঁধিয়া লইতে পার।

সহজ উপায়ে আলুর দম। প্রথমে আলু সিদ্ধ করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া লও। এখন, ঘৃত বা তৈল জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে লঙ্কা, তেজ-পাত সম্বরা দিয়া, আলুগুলি কসিতে থাক। অর্দ্ধেক কসা হইলে, হরিদ্রা, লঙ্কা, ধনে, আদা, পিয়াজ এবং সামান্য জীরা-মরীচ-বাটা দিয়া, কসিতে থাক। উত্তম-রূপ কসা হইলে, পরিমিত জল ও লবণ ঢালিয়া দেও। বেশ লপেট গোছের হইলে, গরম-মসলা দিয়া নামাইয়া লও। আলুর দমে অধিক ঝোল রাখিবে না। ইচ্ছা হইলে, পিয়াজ ত্যাগ করিতে পার।

কাঞ্চন ফুলের ব্যঞ্জন। উপকরণ ও পরিমাণ—কাঞ্চন কলি এক সের, ঘৃত এক ছটাক, দধি আধ পোয়া, আদার রস এক ছটাক, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোটএলাচ তিন আনা, মরীচ চারি আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

কাঞ্চনের কলিকা-গুলি বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে জলে সিদ্ধ করিয়া

জল গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর দই, আদার রস, লঙ্কা এবং লবণ এক সঙ্গে উহার সহিত মিশাইয়া ঘৃতে সম্বরা দিবে, দুই একবার নাড়িয়া, মরীচ-বাটা দিয়া খানিক-ক্ষণ জ্বালে রাখিবে। জল মরিয়া আসিলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও জাফরাণ দিয়া, আর একবার উত্তম-রূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলে কাঞ্চন-ফুলের ব্যঞ্জন পাক হইল। কিন্তু, গরম-মসলা দেওয়ার সময় অন্ততঃ কিঞ্চিৎ ঘৃত দিবে, আর অসমর্থের পক্ষে জাফরাণের পরিবর্ত্তে হরিদ্রা ব্যবহার করিবে।

আলু অথবা মুখী-কচুর কোর্ম্মা। আলু অথবা কচুর খোসা ছাড়াইয়া, অল্প লবণ ও জলের সহিত উত্তম-রূপে ধুইবে। ধোওয়া হইলে, ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। পরে দধি, লবণ, বেসন এবং আদা-বাটা, গোল-মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জীরা-বাটা, ধনে-বাটা, তেজপাতা-বাটা, ছোট-এলাচ-বাটা, লবঙ্গ-বাটা, দারুচিনি-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, এক-সঙ্গে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। উনানে চড়াইয়া অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকার পর, তাহাতে পরিমাণ-মত জল, এবং জাফরাণ দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। জল মরিয়া আসিলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে। এই কোর্ম্মার আলু, আস্ত আস্ত থাকা আবশ্যক।

মোচার দমপক্ত। উপকরণ ও পরিমাণ।—মোচা এক সের, আদা বাটা এক তোলা ধনিয়া-বাটা এক তোলা, জীরা-বাটা এক তোলা, মরীচ-বাটা আধ তোলা, পোস্তদানা-বাটা আধ তোলা, লবণ দুই তোলা, ঘৃত তিন ছটাক, চিনি আধ তোলা, দধি এক ছটাক, গোটা লবঙ্গ চারি আনা, দারুচিনি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ড চারি আনা, ছোট এলাইচের দানা দুই আনা, পিয়াজ খণ্ড দুই তোলা এবং গোটা তেজ-পত্র ছয়খানি।

প্রথমতঃ, মোচা-গুলি তেজ-পত্রের সহিত একত্রে কাপড়ে বাঁধিয়া,

হাঁড়িতে আধ হাঁড়ি জল দিয়া, তাহার মুখে ঐ কাপড়-বাঁধা মোচা-গুলি রাখিয়া, (এমন ভাবে রাখিবে, যেন জলে না ঠেকে) তদুপরি একখানি শরা অথবা অপর কোন পাত্র আচ্ছাদন দিয়া, আধ-ঘণ্টা কাল উনানে বসাইয়া জ্বাল দিবে। পরে নামাইয়া বস্ত্র হইতে মোচা-গুলি অপর একটি পাত্রে রাখিবে। এক্ষণে ঐ তিন ছটাক ঘৃতের মধ্যে আধ পোয়া ঘৃত হাঁড়িতে চড়াইয়া, তাহাতে পিঁয়াজ-গুলি ভাজিয়া একটি পাত্রে তুলিয়া, ঐ ঘৃতে আদা, ধনে, জীরা, গোলমরীচ ও পোস্তদানা-বাটা দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে। মসলা-গুলি অৰ্দ্ধেক ভাজা হইয়াছে, এমন সময় উহাতে মোচা দিয়া, একবার নাড়িয়া দিবে। পরে দধি ও লবণ দিয়া, আর একবার উত্তম-রূপে নাড়িয়া, মুখ ঢাকিয়া অল্প-ক্ষণ মৃদু মৃদু জ্বাল দিবে। যখন ভুর্ ভুর্ শব্দ হইবে, তখন উহাতে চিনি দিয়া, একবার নাড়িয়া নামাইয়া রাখিবে। এই সময় আর একটি হাঁড়িতে অবশিষ্ট এক ছটাক ঘৃত চড়াইয়া, সেই কাঁচা ঘৃতে লবঙ্গ, দারু-চিনি, ছোট এলাচ দিয়া অল্প অল্প জ্বাল দিবে, এবং অৰ্দ্ধেক আন্দাজ ভাজা হইলে, উহাতে মোচা-গুলি ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িবে। যখন সু-গন্ধে ঘর আমোদিত হইবে, সেই সময় উনান হইতে নামাইয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত ভাজা পিয়াজ-গুলি উপরে ছড়াইয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে।

ছানার কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—ছানা * এক সের, আলু আধ সের, ঘৃত আধ পোয়া, ধনে-বাটা তিন তোলা, জীরা-মরীচ-বাটা এক তোলা, তেজ-পত্র চারিখানা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, আদা-বাটা তিন তোলা, ছোট-এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, দারুচিনি তিন আনা, চিনি দুই তোলা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত। প্রথমে, ছানা এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া কোন স্থানে ঝুলাইয়া রাখিবে।

* বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে ছানার গুণ।—শুক্র-বৃদ্ধিকারক, স্নিগ্ধ এবং পিত্ত ও বায়ু-হারক। "বৃষ্যা স্নিগ্ধা পিত্তানিলাপহা।" ইতি রাজবল্লভঃ।

এইরূপ করিয়া রাখিলে ছানার জল ঝরিয়া পড়িয়া যাইবে। অনন্তর, ছানা বর্‌ফির ধরণে কাটিয়া লইবে। এ-দিকে, পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া যখন পাকিয়া আসিবে, তখন তাহাতে ছানা-গুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া ঘৃত হইতে তুলিয়া রাখিবে। এখন, সেই ঘৃতে খোসা-ছাড়ান দো-চিরা আলু-গুলি-ও ঐরূপে ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া লইবে। পরে, ঐ পাক-পাত্রে লঙ্কা, ধনে-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, আদা-বাটা দিয়া নাড়িবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন এক-প্রকার সু-গন্ধ বাহির হইবে এবং সমুদায় মসলা একত্রিত হওয়াতে এক-প্রকার রঙ্ দেখা যাইবে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। জল ফুটিয়া উঠিলে, ঢাকনি খুলিয়া তাহাতে ছানা ও আলু ঢালিয়া, পুনর্ব্বার হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে এবং সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে জীরা-মরীচ-বাটা, চিনি, লবণ দিয়া নাড়িয়া দিবে। একবার ফুটিয়া উঠিলে, আর একটি পাত্রে ঢালিয়া হাঁড়িটি জল দিয়া ধুইয়া পরিষ্কৃত করিয়া, জ্বালে বসাইবে। এবং গরম হইলে, তাহাতে অর্দ্ধেক ঘৃত ঢালিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, পাকিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে তেজ-পাতা ও অর্দ্ধেক-পরিমাণ লবঙ্গ, ছোট-এলাচের দানা এবং দারুচিনির কুচি ছেঁচিয়া দিয়া নাড়িবে। লাল্‌চে রঙের হইলে, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিয়া-ই হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে এবং গুড়্ গুড়্ শব্দে ফুটিয়া আসিলে-ই, ঢাকনি খুলিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। এ-দিকে অবশিষ্ট গরম-মসলা খিচ-শূন্য করিয়া বাটিয়া, সমুদায় ঘৃতে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া-ই আর একবার নাড়িয়া চাড়িয়া হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া নামাইয়া রাখিবে। অনন্তর, দশ বার মিনিট পরে কালিয়া আহার করিয়া দেখ, উহা কেমন সু-খাদ্য রসনার লোভ-জনক হইয়াছে।

রসগোল্লার কোর্ম্মা। রসগোল্লা দ্বারা অতি উপাদেয় কোর্ম্মা পাক হইয়া থাকে। রসগোল্লায় মিষ্ট-রস অধিক। এ জন্য যে

কয়েকটি রসগোল্লায় কোর্ম্মা পাক করিবে, প্রথমে সে গুলি জলে অল্পক্ষণ ভিজাইয়া রাখিবে। পরে তাহা টিপিয়া রস বাহির করিয়া ফেলিবে। উহার পরিমাণমত আলু ছাড়াইয়া রাখিবে।

এখন জ্বালে ঘৃত চড়াইবে, এবং তাহাতে খোয়া-ক্ষীর, লাল্‌চে ধরণে ভাজিয়া রাখিবে। পরে ঐ ঘৃতে আলু কসিয়া লইবে।

এ-দিকে আর একটি পাক-পাত্রে সম্বরার ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং হরিদ্রা-বাটা দিয়া, নাড়িতে থাকিবে; এবং মধ্যে মধ্যে জলের ছিটা মারিবে। যখন দেখিবে, মসলার লাল্‌চে রঙ্‌ হইয়াছে, তখন তাহাতে দই দিয়া নাড়িবে। পরে আলু, লবণ ও জল ঢালিয়া দিবে। আলু সিদ্ধ হইয়া আসিলে, ভাজা ক্ষীর ও কিস্‌মিস্‌ দিয়া, এক-বার নাড়িবে। অনন্তর, রসগোল্লা উহাতে ফেলিয়া দিবে। যখন দেখিবে, বেশ লাল্‌চে রঙ্‌ হইয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং উহাতে লেবুর রস ও গরম-মসলার গুঁড়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। কোর্ম্মা পাক শেষ হইল।

কমলা-কালিয়া। কমলা লেবু দ্বারা এই কালিয়া পাক করিতে হয়। ইহা খাইতে বেশ অম্ল-মধুর আস্বাদনের। প্রথমে পুষ্ট লেবুর খোলা বা খোসা ছাড়াইয়া, তাহার কোয়া-গুলি বাহির করিবে। কতক কোয়া দুই খণ্ডে কাটিবে এবং কতক কোয়া হইতে দানা ছাড়াইয়া রাখিবে। এখন লেবুর পরিমাণমত আলু ও ফুলকপি কুটিয়া, ধুইয়া তাহাতে লবণ-হরিদ্রা মাখিয়া রাখিবে। পরে তাহা সরিষা-তৈলে বেশ করিয়া কসিয়া, তুলিয়া রাখিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে; পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট-এলাচের দানা, দারুচিনির কুচি, তেজপাত এবং লবঙ্গ ছাড়িয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা ভাজা হইলে, তাহাতে

লঙ্কা-বাটা, আদা-বাটা এবং হরিদ্রা-বাটা দিয়া, ঘন ঘন নাড়িবে। বেশ রংদার হইলে, তাহাতে জল ঢালিয়া দিবে। অনন্তর ফুটিতে থাকিলে, উপকরণ-গুলি ও লবণ দিবে। জল মরিয়া, কালিয়া ঘোরাল গোছের হইলে, লেবু ঢালিয়া দিবে; এবং দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

দেলখোস কালিয়া। লুচির বেগুন যেরূপ ধরণে বোঁটা রাখিয়া চিরিতে হয়, সেইরূপ আকারে বেগুন চিরিবে। অনন্তর, তাহা ধুইয়া, খাঁটি সরিষার তৈলে কসিয়া, তুলিয়া রাখিবে।

এ-দিকে বেগুনের পরিমাণ বুঝিয়া, দই বেশ করিয়া ফেটাইবে। এই দধিতে কসা বা ভাজা বেগুন ডুবাইয়া দিবে। এখন সম্বরা দেওয়ার ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লবঙ্গ, দারুচিনির কুচি এবং ছোট-এলাচের দানা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, ও লবণ দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, দধি-সমেত বেগুন তাহাতে ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া লইবে।

গুঁড়ি কচুর দম। উপকরণ ও পরিমাণ। আস্ত কচু (খোসা-সমেত) এক সের, কাল-জীরা চারি আনা, লঙ্কা চারি আনা, ধনে এক তোলা, লবঙ্গ দুই আনা, আদার রস দুই তোলা, পিয়াজ-কুচি দুই ছটাক, তেজ-পাতা আটখানি, হরিদ্রা আধ তোলা, লবণ তিন তোলা, ঘৃত আড়াই ছটাক।

প্রথমে জীরা, ধনে, লবঙ্গ এবং লঙ্কা অল্প গরম করিয়া, থিচ-শূন্যভাবে গুঁড়া করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লও। এ-দিকে, কচু-গুলি জলে সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোসা ছাড়াইয়া রাখ। পরে, পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও। এখন উহাতে কচু-গুলি অল্প পরিমাণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। অনন্তর, ঐ ঘৃতে আদার রস ও পিয়াজের

কুচি,* হরিদ্রা তেজ-পাত, ধনে, জীরা, লঙ্কা, লবণ, এলাচের গুঁড়া দিয়া নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে বেশ মিশিয়া সোণার ন্যায় রঙ্ হইলে, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত কচু-গুলি ঢালিয়া দিয়া ধীরে ধীরে নাড়। এইরূপ নিয়মে অল্প-ক্ষণ নাড়িলে, সমুদায় মসলাদি কচুর সহিত লপেট গোছের মাখ-মাখ হইবে। এখন নামাইয়া, অল্প গরম থাকিতে থাকিতে আহার করিয়া দেখ। বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে কচুর গুণ— উষ্ণ, কফ, কাস ও গলগণ্ডাদি-দোষ-নাশক। †

মাষ-কলায়ের বরগুচ্ছি। উপকরণ ও পরিমাণ।— মাষ-কলাইয়ের বেসন এক সের, ঘৃত আধ সের, আদা-বাটা দুই তোলা, লবণ দুই তোলা, পান দশটা, লবঙ্গ দুই আনা, গন্ধ দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, মরীচ চারি আনা।

প্রথমে বেসনে আদা-বাটা, লবণ, অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং অল্প পরিমাণে জল দিয়া দলিতে থাক। এরূপ নিয়মে মাখিবে যেন, থস্-থসে না হয়। পরে, তাহার কিছু কিছু পরিমাণ লইয়া, ইচ্ছানুরূপ আকারে গঠন কর অর্থাৎ ত্রিকোণ, চতুষ্কোণ, কিংবা কোন ছাঁচে চাপিয়া প্রস্তুত কর। পরে, তাহা জল-যন্ত্রে পাক করিয়া শক্ত কর। অনন্তর, দেড় পোয়া ঘৃতে ঐ সকল গঠিত পদার্থ বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও। এ-দিকে, অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, পরিমাণ-মত জল ঢালিয়া দেও। জল ফুটিয়া আসিলে, ভাজা-গুলি ঢালিয়া দেও। জ্বালে সু-সিদ্ধ হইলে, পানের রস দিয়া এক-বার ফুটাইবে। এখন অবশিষ্ট গন্ধ মসলা-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে। বরগুচ্ছি গা-মাখা গা-মাখা রসাল হইলে-ই ভাল হয়।

* পিয়াজ পরিত্যাগ করিয়া-ও রন্ধন হইতে পারে।

† ...টুত্বং উষ্ণত্বং কফ-কাস-গলগণ্ডাদি-দোষনাশিত্বং। ইতি রাজনির্ঘণ্টঃ।

রসজ ।—উপকরণ ও পরিমাণ ।—বুটের ছাতু এক পোয়া, তৈল আধ পোয়া, ঘৃত এক ছটাক, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, গোলমরীচ আধ তোলা, ধনে-বাটা এক তোলা, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট এলাচ দুই আনা, তেজ-পত্র চারিখানি, লবণ এক তোলা, হিং আধ রতি, লঙ্কা পরিমিত।

ছাতুতে জল দিয়া এরূপ ফেটাইয়া লও, উহা যেন জিলিপির গোলার মত হয়। এ-দিকে পাক-পাত্রে দুই তোলা তৈল জ্বালে চড়াও। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সমুদায় ছাতুর গোলা ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে যখন গাঢ় ক্ষীরের ন্যায় ঘন হইয়া আসিবে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, কাষ্ঠের পিঁড়ি অথবা অন্য কোন পাত্রে তৈল মাখাইয়া, তাহাতে উহা ঢালিয়া দেও, এবং গরম থাকিতে থাকিতে, বেলুন দ্বারা আধ আঙুল পরিমাণ পুরু করিয়া বেলিয়া বিস্তৃত কর। এখন, এক ইঞ্চি পরিমিত চতুষ্কোণাকৃতি করিয়া কাটিয়া রাখ। এ-দিকে, অবশিষ্ট তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং পূর্ব্বরক্ষিত জিনিস-গুলি বাদামী রঙে ভাজিয়া অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখ। এখন অন্য একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে হরিদ্রা-গোলা ঢালিয়া দেও। ফুটিয়া উঠিলে, মরীচ-বাটা, তেজপাত-বাটা, ধনে-বাটা, দারুচিনি-বাটা, লবঙ্গ-বাটা এবং এলাচ-বাটা অল্প জলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। এই সময় লবণ দিলে-ও চলিতে পারে। ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত দ্রব্য-গুলি ঢালিয়া দিয়া, কিয়ৎ-কাল ঢাকিয়া রাখ। অল্প ঝোল থাকিতে থাকিতে, পাক-পাত্রটি নামাইয়া রাখ, এবং অপর একটি পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও। এখন তাহাতে লঙ্কা, তেজপাতা ফোড়ন দিয়া হিং ছাড়িয়া দেও। হিং ভাজার সময়ে একটু সতর্ক হইবে, অর্থাৎ উহা কাঁচা থাকিলে দুর্গন্ধ হইবে, (অথচ পোড়ান-ও না হয়)। এখন, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত ঝোল-

সমেত খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দেও, এবং দুই-এক-বার ফুটিয়া উঠিলে নামাইয়া লও।

নিমোনা। কাঁচা বুট (ছোলা) বা মটর সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহা ঘৃতে তেজ-পত্র দিয়া ভাজিবে। বাদামী রং হইলে তাহাতে লবণ, জল, হরিদ্রা-বাটা দিবে। কিছু-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি এবং আদা-বাটা মিশাইয়া দেও। জ্বালে জল মরিয়া ঘন হইয়া আসিলে, নামাইয়া রাখ এবং পাক-পাত্রটি ধুইয়া পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াও। এখন তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দেও। পাকিয়া আসিলে, অল্প পরিমাণে হিং দিয়া নাড়িতে থাক। হিং ভাজা হইলে তুলিয়া ফেলিয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দেও, এবং দুই একবার ফুটিয়া আসিলে নামাইয়া রাখ। নিমোনা বেশ মুখ-রোচক খাদ্য। যদি কেহ ইচ্ছা করেন, তবে জল দেওয়ার সময়, ঘৃতে সাঁতলান পরিমাণ-মত আলুর কুচি ও দধি দিয়া পাক করিতে পারেন। আর হিং আহারে যাঁহাদিগের অরুচি, তাঁহারা হিঙের পরিবর্ত্তে আদার কুচি ব্যবহার করিতে পারেন। হিং ও পিয়াজের আস্বাদ যে ভিন্নরূপ হইবে, তাহা সকলে-ই জানেন; হিং ও পিয়াজ ত্যাগ করিয়া পাক করিলে-ও চলিতে পারে।

ইঁচড়ের দই-বড়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—ত্বক্-রহিত ইঁচড় এক সের, কাঁচা মুগের দাইল-বাটা দেড় পোয়া, লবণ তিন তোলা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, মরীচ-বাটা আধ তোলা, তেজপত্র-বাটা আধ তোলা, আস্ত তেজ-পত্র চারিখানি, আস্ত লঙ্কা দুইটি, ধনে-বাটা আড়াই তোলা, লবঙ্গচূর্ণ দুই আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, আদা-বাটা এক তোলা, জাফরাণ এক আনা, ঘৃত আধ পোয়া, দধি আধ পোয়া।

ইঁচড়ের খোসা ছাড়াইয়া, মধ্যস্থ ভুতুড়ি ফেলিয়া দেও। এখন, তাহা খণ্ড খণ্ড করিয়া কাঁচা জলে ডুবাইয়া রাখ। পরে জল হইতে তুলিয়া

আবার জল দিয়া জ্বালে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে জল গালিয়া ইঁচড়-গুলি পাত্রান্তরে রাখ। এখন, পূর্ব্ব-রক্ষিত মুগ-বাটা ও ইঁচড় এক সঙ্গে বাটিয়া লও। কিন্তু ভাল-রূপ না বাটিয়া, ছিবড়া-ভাবে বাটিবে। অনন্তর, তাহাতে লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া বেশ করিয়া চট্‌কাইবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে, এবং তাহাতে, পূর্ব্ব-প্রস্তুত ইঁচড়-বাটায় ছোট ছোট বড়া ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। এই সময়, আর একটি পাত্রে হরিদ্রা জলে গুলিয়া জ্বালে বসাইবে, এবং একটি বলক উঠিলে তাহাতে ঐ বড়াগুলি ছাড়িয়া দিবে। অনন্তর, গরম মসলা ভিন্ন সমুদায় মসলাদি ঢালিয়া দিবে। জ্বালে জল মরিয়া সু-সিদ্ধ হইলে, পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে। এখন, আর একটি পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে লঙ্কা, লবঙ্গ এবং তেজ-পাত ফোড়ন দিয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে। দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে, দধিতে গরম-মসলার গুঁড়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

কচু-পাতার কালিয়া। ইহা-ও একটি নিরামিষ খাদ্য। সকল জাতীয় কচুর পাতায় এই খাদ্য প্রস্তুত হয় না। মানকচুর কচি পাতা, অর্থাৎ যে পাতা খুলিয়া পড়ে নাই, কেবল-মাত্র হুক বা কোঁড়ের আকারে বাহির হইয়াছে, সেই পাতা-দ্বারা-ই এই কালিয়া প্রস্তুত হয়; তজ্জন্য উহাকে কচুপাতার কালিয়া কহে। বুট্‌ বা মটর-দাইলে এই কালিয়া প্রস্তুত হয়। প্রথমে দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। ভিজিয়া বেশ নরম হইলে, তখন জলে দুই-তিন-বার উত্তম-রূপ ধৌত করিয়া লইবে। এবং জল ফেলিয়া দিয়া, শিলে খিচ-শূন্য-ভাবে বাটিয়া কাদার মত করিবে। এখন এই কর্দ্দমবৎ দাইল, পূর্ব্ব-বর্ণিত কচু-পাতাটি আস্তে আস্তে খুলিয়া অর্থাৎ বিস্তার করিয়া, তাহার উভয় পিঠে পুরু করিয়া মাখাইবে, এবং অল্প শুষ্ক হইয়া আসিলে, পুনর্ব্বার গুটাইয়া, ভাজিবার সুবিধানুসারে খণ্ড খণ্ড আকারে কাটিয়া, তৈল বা

ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। ভাজিলে, উহা অপেক্ষাকৃত কঠিন হইবে। ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজা হইলে, তাহা জ্বাল হইতে নামান আবশ্যক। এখন, উহা ডুমা ডুমা ধরণে কুটিয়া লইবে, পরে কালিয়া রাঁধিবে। কেহ কেহ আবার দাইল-বাটার সঙ্গে গরম-মসলা-ও মাখাইয়া থাকেন। যে নিয়মে কালিয়া পাক করিতে হইবে, তাহা লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ভর্জ্জিত দাইল-খণ্ড এক সের, ঘৃত * এক পোয়া, ধনে-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা দুই তোলা, ছোট-এলাচ এক আনা, দারুচিনি দেড় আনা, তেজ-পাতা ছয়খানি, লঙ্কা-বাটা চারি আনা, লবণ পরিমিত, হরিদ্রা বাটা আধ তোলা, জল আধ সের।

পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াও; পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সমুদায় বাটা-মসলা এবং গরম-মসলার অর্দ্ধেক দিয়া নাড়িতে নাড়িতে উহা ঈষৎ লাল্‌চে ধরণের হইলে, জল ঢালিয়া দাও। জ্বালে জল ফুটিয়া আসিলে পূর্ব্ব-রক্ষিত ভর্জ্জিত দাইল-সংযুক্ত পত্র-খণ্ড ঢালিয়া দাও। এক ফুট ফুটিয়া আসিলে, লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। যখন উহা সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন অবশিষ্ট গরম-মসলা ঢালিয়া দিয়া, আর এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলে-ই, কচু পাতার কালিয়া পাক হইল।

পটোলের কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—পটোল এক সের, দধি দুই ছটাক, ঘৃত এক পোয়া, লবণ দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা. জীরামরিচ বাটা এক তোলা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, তেজ-পত্র ছয় খানি, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, লঙ্কা এবং জল পরিমিত।

প্রথমে, পটোলের গায়ের নীলবর্ণ খোসা আঁচড়াইয়া ফেলিয়া তাহার

* ঘৃতে দাইল-মাখান পাতা ভাজা ও রন্ধন দুই-ই সারিতে হইবে। অসঙ্গতির পক্ষে তৈলে রাঁধিয়া ব্যঞ্জনের শেষ অবস্থায় এক ছটাক ঘৃত দিলে চলিতে পারে।

দুই মুখের কিয়দংশ গোলাকার ভাবে কাটিয়া ফেলিবে। এইরূপ নিয়মে কাটিয়া, সমুদায় পটোল গুলি পরিষ্কার করিয়া জলে ধুইয়া লইবে। এখন, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, অর্দ্ধেক-পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া দিবে এবং উহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে পটোল-গুলি ঢালিয়া দিয়া, অল্প মাত্রায় ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। পরে, সেই ঘৃতে অর্দ্ধেক তেজ-পাত, অর্দ্ধেক এলাচের দানা এবং অর্দ্ধেক লবঙ্গ দিয়া নাড়িবে। জ্বালে বাদামী ধরণের হইয়া আসিলে, সমুদায় বাটা-মসলা এবং দধি ঢালিয়া, অনবরত নাড়িবে, জ্বালে উহার বাদামী ধরণের রঙ্ হইয়া, সু-গন্ধ নির্গত হইতে থাকিলে, তাহাতে জল দিয়া-ই পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অল্পক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ফুটিতে থাকিবে, তখন ঢাকনি-খানি খুলিয়া ভর্জ্জিত পটোল-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, আবার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর. উহাতে, লবণ দিয়া একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। সিদ্ধ হইয়া আসিলে এবং জল মরিয়া, থক্-থকে গোছের হইলে, অবশিষ্ট গরম-মসলা খিচ্-শূন্য-ভাবে বাটিয়া, অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া জ্বাল হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া রাখিবে। পনর মিনিট পরে উহা পরিবেষণ করিবে।

এই কালিয়া রন্ধন-সম্বন্ধে কয়েকটি কথা এ-স্থলে উল্লেখ করা আবশ্যক, অর্থাৎ কেহ কেহ গোটা পটোল না দিয়া, উহা দুই খণ্ড করিয়া পাক করিয়া থাকেন; কেহ কেহ আবার আস্ত পটোলটির গা চিরিয়া লইয়া থাকেন; গা চিরিয়া লইলে, উহার মধ্যে সহজে মসলা এবং লবণ প্রভৃতি প্রবেশ করিয়া, আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সু-মধুর হইতে পারে। অপর কথা, অনেকে-ই পটোল-গুলি তৈলে ভাজিয়া রন্ধন করেন, এবং নামাইবার সময় গরম-মসলার সহিত সামান্য ঘৃত দিয়া থাকেন। কেহ কেহ আবার পটোল-গুলি কসিয়া লইয়া, মসলার জল ফুটিতে থাকিলে তাহাতে উহা ফেলিয়া দেন, এবং সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে ঘৃতে সম্বরা দিয়া থাকেন;

পাচক-গণ এই কয়েকটি নিয়মের মধ্যে যে কোনটি অবলম্বন করিয়া পাক করিতে পারেন।

নারিকেল-কুমড়া। ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে নারিকেল-কুমড়া রন্ধন হইয়া থাকে, ঐ সকল নিয়মের মধ্যে একটি নিয়ম এ স্থলে লিখিত হইতেছে।

প্রথমে, পাঁচ ছয় মাসের একটি পুরাতন (দেশী) কুমড়া খোসা-সমেত কাটিয়া, জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া রাখিবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত তাহা হইতে জল ঝরিয়া না পড়ে, তত-ক্ষণ ঐরূপ অবস্থায় রাখিবে। পরে কুরিয়া পাত্রান্তরে স্থাপন করিবে।

কুমড়া-কুরার ন্যায় নারিকেল কুরিয়া তাহা বাটিয়া লইবে। এখন, একখানি কড়া জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে এবং পাকিয়া আসিলে তেজ-পাতা দিয়া নাড়িবে। পরে ঘৃত যখন অত্যন্ত পাকিয়া আসিবে, তখন তাহাতে মেতি ছড়াইয়া দিবে। মেতি-ফোটা-শব্দ শেষ হইলে, আর বিলম্ব না করিয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত কুমড়া ও নারিকেল-কুরা ঢালিয়া দিয়া-ই নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। কুমড়া ও নারিকেল অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে ধনে-বাটা, জীরা-গোলমরীচ-বাটা এবং লবণ দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। জ্বালে নারিকেল ও কুমড়া হইতে যে জল বাহির হইবে, তাহা শুষ্ক হইলে, দুধের সর দিয়া পুনর্ব্বার নাড়িয়া দিবে। পাচক ও পাচিকাদের এই সময় একটু সতর্ক হওয়া আবশ্যক; অর্থাৎ ব্যঞ্জনের এই অবস্থায় ভাল করিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া না দিলে, উহা ধরিয়া পুড়িয়া যাইবার বিশেষ সম্ভাবনা। এ-দিকে, ছোট-এলাচ, দারু-চিনি, লবঙ্গ এবং আদা-বাটা অবশিষ্ট ঘৃতের সঙ্গে মিশাইয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিয়া উত্তম-রূপ নাড়িয়া দিবে। পরে, যখন দেখা যাইবে, নারি-কেল-কুমড়া হাতে করিলে বেশ জড় হইয়া আইসে, এই-রূপ অবস্থা হই-য়াছে, তখন তাহা নামাইয়া ঢাকিয়া রাখিবে।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ

দাইল-প্রকরণ। নিরামিষ-ভোজীদিগের পক্ষে দাইল একটি প্রধান উপাদেয় খাদ্য। অনেকে-ই দাইল ও অন্ন আহার করিয়া, যেরূপ বল ধারণ করিয়া থাকে, তাহাদিগের সহিত তুলনা করিলে, মৎস্য-মাংস-ভোজী ব্যক্তিদিগের শারীরিক-বল কোন অংশে-ই অধিক বোধ হয় না। এতদ্দেশীয় বিধবা হিন্দু-রমণী-গণ দাইল ও অন্ন এবং নিরামিষ-ব্যঞ্জন প্রভৃতি আহার করিয়া, যেরূপ স্বাস্থ্য-সুখ ভোগ করেন, অনেক মৎস্য-মাংস-ভোজী লোক, স্বপ্নেও সেরূপ সুখ উপভোগ করিতে সমর্থ হয়েন না। আমাদের দেশে ডা'ল একটি প্রধান নিত্য-খাদ্য-দ্রব্য-মধ্যে পরিগণিত। এমন গৃহস্থ নাই, যিনি, কোন-না-কোন-প্রকার ডা'ল ব্যবহার করিয়া না থাকেন। অনেক শরীর-তত্ত্ব-বিদ্ পণ্ডিতদিগের মতে শরীর-পোষণোপযোগী যবক্ষার-জান পদার্থের অংশ দাইলে যেমন দেখা যায়, অন্য কোন নিরামিষ-খাদ্য-দ্রব্যে সেরূপ দেখা যায় না। হিন্দুস্থানীদিগের মধ্যে দেখা যায়, এক-মাত্র ডা'ল ও রুটি আহার করিয়া-ই, তাহারা অসাধারণ বল-বিক্রম ধারণ করিয়া থাকে। ডা'লের মধ্যে আবার সকল-প্রকার ডা'ল সমানরূপ পুষ্টি-কর নহে। যে-কোন প্রকার ডা'ল, ঘৃত-সংযোগ করিয়া আহার করা-ই ভাল। ঘৃত-সংযোগে কেবল-মাত্র যে আস্বাদন ভাল হয়, এরূপ নহে, শারীরিক বল-বৃদ্ধির-ও সহায়তা করিয়া থাকে। বঙ্গ-দেশ অপেক্ষা উত্তর-পশ্চিমাঞ্চলে দাইল-রন্ধনের প্রণালী অনেকটা ভাল। বঙ্গদেশের সাধারণ গৃহস্থগণের মধ্যে ডা'লে ঘৃত-ব্যবহারের প্রথা অতি অল্প-ই দেখা যায়। এই অল্পতার কারণ, দরিদ্রতা ভিন্ন

আর কিছু-ই নহে। হিন্দুস্থানী-গণ ডা'ল বেশ ঘন করিয়া আহার করিয়া থাকে। এ দেশে ডা'লের যুষ বা ঝোল অধিক মাত্রায় ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। ফলতঃ ডা'ল একটু ঘন করিয়া আহার করা-ই ভাল। বিশেষতঃ, ছোলা বা বুট ও অড়হর এবং মুগের ডা'ল পাত্‌লা করিলে তত সু-খাদ্য হয় না।

মুগ, মস্থর, ছোলা, মটর, অড়হর, খেঁসারি প্রভৃতি ডা'ল আমাদের খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন দাইল-পাকের নিয়ম বিভিন্ন প্রকার। প্রত্যেক ডা'লের আস্বাদ ও গুণের বিভিন্নতা দেখা যায়।

চা'ল, গম, যব ইত্যাদি অপেক্ষা দাইল অধিক পুষ্টি-কর; কিন্তু কেবলমাত্র ডা'ল ভক্ষণ করা অকর্ত্তব্য, ভাত বা রুটীর সঙ্গে-ই আহার করা উচিত। ডা'ল-ও বিলক্ষণ সু-সিদ্ধ না হইলে আহার করিবে না। চা'ল অপেক্ষা ডা'ল আর-ও সুসিদ্ধ করিতে হয়। চা'ল, গম, যব ইত্যাদি অন্যান্য প্রকারে ভক্ষণ করা অপেক্ষা, মণ্ড করিয়া ভক্ষণ করিলে, শীঘ্র জীর্ণ হয়; সুতরাং, যে ব্যক্তি অন্য কিছু আহার করিতে পারে না, তাহার পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী। ইহাতে ক্ষুধা-নিবৃত্তি হয়; উদর-পূর্ত্তি-ও বিলক্ষণ বোধ হয়।

মুগ, মস্থর, অড়হর, কলাই, মটর, খেঁসারি, এই সকল দাইলের মধ্যে কোন না কোন দাইল, এ দেশে নিত্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ডা'ল-পাক অতি সহজ; রন্ধন-গত বিশেষ পার্থক্য দেখা যায় না। এজন্য কয়েক প্রকার দাইলের রন্ধনের নিয়ম লিখিত হইল।

কাঁচা ও ভাজা দুই প্রকার দাইল, রাঁধা হইয়া থাকে। কাঁচা-দাইল রৌদ্রে শুকাইয়া, জাঁতায় ভাঙ্গিয়া লইতে হয়। পরে কুলায় ঝাড়িয়া, ক্ষুদ্র ও ভুসি বা খোসা পৃথক্ করিয়া লইবার ব্যবস্থা করা আবশ্যক। ভাজা দাইল বালি-খোলায় ভাজিয়া ছড়াইয়া দিতে হয়; ঠাণ্ডা হইলে জাঁতায় ভাঙ্গিলে, গুঁড়া বা অধিক ক্ষুদ্র হয় না। কাট-খোলায় ভাজিলে

তত ভাল হয় না। অধিক দিনের পুরাতন ডা'ল, ভালরূপ সিদ্ধ হয় না। ছিব্‌ড়ে ছিব্‌ড়ে হইতে দেখা যায়। নূতন দাইল বেশ সু-খাদ্য এবং অল্প সময়ে সু-সিদ্ধ হইয়া থাকে।

সচরাচর তিন প্রকার নিয়মে ডা'ল পাক হইয়া থাকে। তিক্ত ডা'ল, ঝাল ডা'ল এবং টক ডা'ল। আবার নিরামিষ ও আমিষ ভেদে ডা'ল দুই প্রকার নিয়মে পাক করা হইয়া থাকে। আমিষ দাইলে রুই, কাতলা, : গল্‌দা চিংড়ি প্রভৃতি ব্যবহৃত হয়।

হরিদ্রা, লঙ্কা, জীরা, মরীচ, ধনে, আদা, হিং, গরম মসলা এবং দুধ, মিষ্ট, ঘৃত, তৈল প্রভৃতি দ্বারা পাক করিলে, দাইলের আস্বাদ উত্তম হয়। যে সকল উপকরণের কথা লিখিত হইল, সকল দাইলে, ঐ সকল ব্যবহার হয় না। রুচি-ভেদে কেহ কেহ আবার দাইলে পিঁয়াজ-রশুন ব্যবহার করিয়া থাকেন।

ভিন্ন ভিন্ন ঋতুতে বিভিন্ন-প্রকার তরকারি হইয়া থাকে। এজন্য অনেকে আবার সময়োপযোগী তরকারি বা আনাজ দাইলের সহিত রন্ধন করিয়া থাকেন। আলু, পটোল, ইঁচড়, কাঁটাল-বিচি, বেগুন, মূলা শাকের ডাঁটা প্রভৃতি আনাজ দাইলে দিতে দেখা যায়।

কলাই-দাইল ভিন্ন অন্যান্য দাইলে অম্ল ব্যবহার হইয়া থাকে। কাঁচা ও পাকা তেঁতুল, কাঁচা আম, আম্‌সি, আমড়া, চাল্‌তা, করঞ্চা, আলুবোখরা প্রভৃতি দ্বারা পাক করিলে, তাহাকে টক-দাইল কহে। টক-দাইল বড় মুখ-রোচক। বিশেষতঃ পান্তা ভাতের সহিত খাইতে অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

সকল প্রকার দাইল রাঁধিলে বাড়ে না। কাঁচা কলাই বা বিউলি, মসুর এবং মুগের দাইলে অধিক জল দিলে, পাতলা হয়। খাইতে মন্দ হয় না! কিন্তু লুচি, পরোটা কিংবা রুটির সঙ্গে যে দাইল খাইতে হয়, তাহা থক্‌-থকে হওয়া আবশ্যক। ঘৃত ও গরম-মসলা দ্বারা পাক

করিলে, দাইল অত্যন্ত মুখ-রোচক হয়। উদরের পীড়া হইলে, কোন প্রকার দাইল ব্যবহার না করা-ই ভাল।

সোনামুগের দাইল। কি সুস্থ, কি রোগী, মুগের দাইল সকলের পক্ষেই সু-খাদ্য। আমরা যে কয়েক-প্রকার মুগের দাইল আহার করিয়া থাকি, তন্মধ্যে সোনামুগ-ই উৎকৃষ্ট। কৃষ্ণমুগ, হালিমুগ বা ঘোড়ামুগ তত উত্তম নহে।

মুগের ভাজা ও কাঁচা বা বিউলির দাইল রন্ধনে ব্যবহার হইয়া থাকে। জল গরম করিয়া, মুগের দাইল রাঁধিতে হয়। দাইল উথলিয়া উঠিলে, তাহাতে হরিদ্রা-বাটা বা গুঁড়া দিতে হয়। সিদ্ধ হইলে, ঘুঁটিয়া দিতে হয়। পরে তাহাতে জীরা-মরীচ-বাটা, আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, লবণ দিয়া, ঘৃত বা তৈল দ্বারা সম্বরা দিতে হয়। মুগের দাইলে, সামান্য মিষ্ট ও দুধ দিয়া পাক করিলে, আস্বাদ অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইয়া থাকে।

শীতকালে মানকচু ডুমা ডুমা করিয়া দাইলে দিতে পারা যায়। রুচি অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন ঋতুতে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার আনাজ দাইলে ব্যবহৃত হইতে পারে। কিন্তু তাহাতে রন্ধন-গত পার্থক্য দেখা যায় না।

মুগের দাইলের মুড়ি-ঘণ্ট। রুই, কাতলা বা মৃগেল মাছের মুড় কুটিয়া বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে লবণ-হরিদ্রা মাখাইবে। এখন উহা তৈলে বেশ করিয়া ভাজিয়া রাখিবে।

দাইল যখন উথলিয়া উঠিয়া ফুটিতে থাকিবে, সেই সময় তাহাতে ভাজা মুড় দিবে। খানিক ফুটিলে, মুড় নরম হইয়া আসিবে, তখন খুন্তি দ্বারা তাহা ভাঙ্গিয়া দিবে, দাইলের সহিত উত্তম-রূপ মিশিয়া যাইবে। পরে লবণ, বাটা মসলা দাইলে দিয়া, পরে সন্তলন করিবে। মুড়ি-ঘণ্ট রাঁধিতে হইলে, দাইলে ঘৃত না দিলেও চলে, কারণ, মুড়ার ঘি বাহির হইয়া, ডা'ল মজিয়া উঠে।

মুগের টক দাইল। সচরাচর যে নিয়মে দাইল রাঁধিতে হয়, সেইরূপ পাক করিবে। দাইল সু-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে টক দিবে। আনারস, পাকা আমড়া, তেঁতুল বা যে-কোন-প্রকার অম্ল দিলেই টক দাইল পাক হইবে। তবে, ভিন্ন ভিন্ন অম্বলে, আস্বাদ পৃথক্-রূপ হইবে। পোলাও আদি ভোজে টক দাইল বেশ মুখ-রোচক হইয়া থাকে।

মুগের দাইলের মালাইকারি। মুগের দাইল যে নিয়মে রাঁধিতে হয় সেই নিয়মে রাঁধিতে থাক। দাইলের সাধারণ পরিমাণ বুঝিয়া, নারিকেলের দুধ বাহির করিয়া রাখ। দাইল সু-সিদ্ধ হইলে, বাটা-মসলা ও লবণ দাও। পরে ঘৃত সম্বরা দিয়া, দাইলে, নারিকেল-দুধ ঢালিয়া দাও। দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, নামাও। অনন্তর তাহাতে গরম-মসলার গুঁড়া দিয়া, দাইল ঢাকিয়া রাখ। এই দাইল যেন অধিক পাতলা না হয়। বেশ থক্‌থকে হইবে।

কৃষ্ণ মুগ। সোনামুগ যে নিয়মে রাঁধিতে হয়, কৃষ্ণ বা ঘোড়া মুগ-ও রাঁধিবার সেইরূপ নিয়ম। সকল-প্রকার মুগের খোসা ভাল করিয়া তুলিয়া ফেলা আবশ্যক। সোনামুগের ন্যায়, ইহার-ও ঝাল ও টক দুই প্রকারে রাঁধা চলে। যে-কোন-প্রকার পক্ক দ্রব্য পাচক-পাচিকার গুণপনার উপর নির্ভর করিয়া থাকে। একটু অধিক ঘৃত-সংযোগে রাঁধিলে, এই দাইল বেশ মুখ-রোচক হইয়া থাকে।

মুগের দাইলের পোরো। ইহা বেশ মুখ-রোচক। সকল প্রকার মুগের দাইলে, পোরো রাঁধা চলে। তবে সোনামুগে অতি সু-খাদ্য হইয়া থাকে।

নিম্ন-লিখিত উপকরণ-গুলি ইহাতে লাগিয়া থাকে। কাঁচা লঙ্কা, আদা, ঘৃত, লবণ, ছোট এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, তেজপত্র।

এখন দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া, জ্বালে চড়াও। উহা ফুটিয়া আসিলে তাহাতে গরম মসলা ও তেজপত্র দাও। দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে,

দাইল ঢালিয়া দাও। আধ-সিদ্ধ হইলে, লঙ্কা, লবণ দাও। দাইল সিদ্ধ হইয়া থক্‌-থকে হইলে, আদার রস ও অন্যান্য উপকরণ-গুলি দিয়া নামাইয়া লও।

অড়হর দাইল রাঁধিবার নিয়ম। দেশী অড়হর অপেক্ষা কানপুর ও পাটনাই দাইল অতি উত্তম। কাঁচা ও ভাজা দুই প্রকারে অড়হর দাইল রাঁধা হইয়া থাকে। কাঁচা ডা'ল অপেক্ষা ভাজা ডা'ল কিছু মুখ-প্রিয়। কাঁচা ডা'ল রাঁধিবার পূর্ব্বে হাঁড়িতে সামান্য ঘৃত বা তৈল দিয়া ভাজিয়া লইলে-ও ভাজা দাইলের ন্যায় আস্বাদ হইয়া থাকে।

রুচি-অনুসারে আমচুর প্রভৃতি অম্ল দ্বারা অড়হরের টক দাইল রাঁধা চলে। ভাল ঘৃত সংযোগে এই দাইল অত্যন্ত মুখ-রোচক হইয়া থাকে। মুগের দাইল যে নিয়মে রাঁধিবার ব্যবস্থা, ইহার রাঁধার-ও প্রায় সেই নিয়ম। কাঁচা কলাইয়ের দাইল ভিন্ন, সকল-প্রকার দাইলে, গরম মসলা দিলে, আস্বাদ অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

রুচি-অনুসারে এই দাইলে, কাঁটাল-বীচি প্রভৃতি আনাজ দিতে পারা যায়।

অড়হর দাইলের হিন্দুস্থানী পাক। বঙ্গদেশ অপেক্ষা পশ্চিম দেশে অড়হর দাইল অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। জলের গুণে যে দাইলের আস্বাদ অনেকটা ভাল হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই জানেন। যে যে উপকরণ লইয়া হিন্দুস্থানী অড়হর দাইল পাক হইয়া থাকে, নিম্নে তাহা লিখিত হইল।

দাইল, ঘৃত, ধনে, লঙ্কা, জীরা-মরীচ, হিং, হরিদ্রা, লবণ, লেবু এবং জল।

কোন-প্রকার দাইল রাঁধিতে হইলে, তাহার খোসা তুলিয়া, ধুইয়া লইতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া জালে

জল চড়াইবে। উহা গরম হইলে, তাহাতে দাইল ঢালিয়া দিবে। আধ-সিদ্ধ হইলে, হরিদ্রা দিবে। দাইল সু-সিদ্ধ হইলে, কিছু কাঁচা ঘৃত লেবুর রস ও লবণ দিবে। হাতা-ফোড়নে এই দাইল সম্বরা দেওয়া হইয়া থাকে। এক-খানি হাতায় ঘৃত দিয়া, উনানে দিবে; পরে তাহাতে ফোড়নের জন্য লঙ্কা ও হিং-ভিজা জল দিবে। পাকিয়া আসিলে, হাতাখানি তুলিয়া, দাইলের ভিতর ডুবাইয়া দিবে। এই প্রণালীতে পাক করিলে, উহা খাইতে বেশ সু-খাদ্য হইয়া থাকে।

আনাজ-সহ অড়হর দাইল। ইঁচড়, আলু, কপি, সালগম, কাঁটাল-বিচি, এবং চাল্‌দা প্রভৃতি নানাবিধ আনাজ দিয়া, অড়হর দাইল পাক হইয়া থাকে। কিন্তু তরকারি মিশাইলে যে, আস্বাদ-গত পার্থক্য হইয়া থাকে, তাহা বোধ হয় সকলে-ই জানেন।

অড়হর দাইল পাকের যে সাধারণ বিধি লিখিত হইয়াছে, আনাজ-সহ রাঁধিতে হইলে, প্রায় সেই নিয়ম অবলম্বন করিতে হয়। সুতরাং, প্রত্যেক প্রকার তরকারির সহিত রাঁধিবার পৃথক্ পৃথক্ প্রণালী লিখিবার তত আবশ্যকতা নাই। পাচক-পাচিকা-গণ একটু হিসাব করিয়া, রাঁধিলে, অনায়াসেই পাক করিতে পারিবেন। ফল-কথা, একটু ঘৃত অধিক পড়িলে, অড়হর দাইল অত্যন্ত মধুর আস্বাদনের হইয়া থাকে।

মালাই-সহ ছোলার দাইল। দেশী অপেক্ষা পাটনাই দাইল হইলে, খাইতে ভাল হয়। দেশী ছোলার দাইল ছোট ছোট হইয়া থাকে। পাটনাই ছোলার দানা বড়, সুতরাং দাইল-ও বড় হইয়া থাকে।

প্রথমে ঝাড়িয়া, হাত-বাছা করিয়া রাখিবে। দাইলের পরিমাণ অনুসারে জল জ্বালে চড়াইবে। উহা গরম হইলে, তাহাতে দাইল ঢালিয়া দিবে। দাইল উথলিয়া ফুটিতে থাকিবে। সিদ্ধ হইবার উপক্রম হইলে, জল গালিয়া অন্য পাত্রে রাখিবে।

এ-দিকে অপর একটি হাঁড়িতে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। তেজপাতা ও গরম-মসলা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে তাহাতে যাবতীয় বাটা মসলা, দধি, মালাই ও লবণ ঢালিয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে। বেশ রঙ্ হইলে, সিদ্ধ দাইল তাহাতে ঢালিয়া দিবে। দাইলে জল বা ঝোল কম বোধ হইলে, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত দাইলের জল ঢালিয়া দিবে। রুচি-অনুসারে এই সময় উহাতে পিঁয়াজ ও কাঁচা লঙ্কা দিতে পারিবে। এখন হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, উহা দমে বসাইয়া রাখিবে।

উপকরণ।—বুটের দাইল, কাঁচা লঙ্কা, লবণ, তেজপাতা, আদা, পিঁয়াজ, হরিদ্রা, ধনে, লঙ্কা, দই, মালাই, ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ, ঘৃত।

ছোলার দাইলের সিজিয়া। সিজিয়া বেশ মুখ-রোচক। ইহা এক প্রকার দাইল-কারির ন্যায়, অধিক ঝোল থাকে না।

দানাদার টাট্‌কা পাটনাই ছোলার দাইল হইলে-ই ভাল হয়। ইহাতে নানা-রকম মসলার ব্যবহার হয় না। কেবল-মাত্র গব্য-ঘৃত, লবণ, গোলমরীচ, পাতি বা কাগজি লেবু।

দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া, উনানে জল চড়াইবে। তাহাতে দাইল-গুলি সিদ্ধ করিবে। এরূপ হিসাবে জল দিবে, যেন ঝোল না থাকে; অর্থাৎ দাইল সু-সিদ্ধ হইবে, অথচ জল-ও মরিয়া আসিবে। এখন লবণ প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ-গুলি ও লেবুর রস দিয়া, জ্বাল হইতে নামাইবে। অনন্তর উহাতে ঘৃত দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে।

মটরের দাইল। গৃহস্থ-গৃহে অতি সহজ-প্রণালীতে মটর ডা'ল রাঁধা হইয়া থাকে। গরম জলে দাইল ঢালিয়া দিবে। একটু পরে জল উথলিয়া আসিবে। তখন খানিক জল কাটিয়া রাখিবে। পরে দাইলে হরিদ্রা দিবে; এবং যেমন জ্বালে জল কমিয়া আসিবে,

সেই সঙ্গে সঙ্গে কাটা জল উহাতে মিশাইতে থাকিবে। দাইল স্থ-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে লবণ, লঙ্কা-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা দিবে।

এখন লঙ্কা ও তেজপাতা ফোড়ন দিয়া, তৈল বা ঘৃতে সম্বরা দিয়া লইলে-ই দাইল পাক হইল।

মটর-দাইলের মধুর পাক। প্রথমে টাট্‌কা ভাঙ্গা বড় মটরের দাইল-গুলি ঝাড়িয়া হাত-বাছাই করিয়া লইবে। পরে তাহা ভাসা জলে বেশ করিয়া ধুইবে। এখন জল ঝরাইয়া, বাতাসে দাইল-গুলি শুকাইতে দিবে। এ-দিকে দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া, হাঁড়িতে ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে হিঙ্‌ ভিজার জল, তেজপাতা ও জীরা সম্বরা দিবে। এখন ধৌত দাইল-গুলি উহাতে ঢালিয়া দিবে। পরে লঙ্কা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা, দিয়া নাড়িতে থাকিবে। বেশ স্থ-গন্ধ বাহির হইলে, গরম জল ঢালিয়া দিবে। মৃদু জ্বালে পাক করিবে। দাইল স্থ-সিদ্ধ হইলে, দুধ, চিনি ও জীরা-মীরচ এক সঙ্গে গুলিয়া, দাইলে ঢালিয়া দিয়া নামাইবে।

ইচ্ছা হইলে, মটরের টক দাইল রাঁধিতে পার। দাইল সিদ্ধ হইলে, তাহাতে যে-কোন-প্রকার অম্ল দিয়া পাক করিবে এবং সরিষা ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে।

কলাই-দাইল। কলাইয়ের কাঁচা ও ভাজা দুই-প্রকার দাইল হইয়া থাকে। বিরি ও মায-কলাই, এই দুই জাতীয় কলাই দেখা যায়। মায-কলাইয়ের ভাজা ও বিরি-কলাইয়ের কাঁচা দাইল ব্যবহার হইয়া থাকে। বালি বা কাট-খোলায় ভাজিয়া, ভাঙ্গিয়া, কাঁড়িয়া ও ঝাড়িয়া লইলে, ভাজা কলাই-দাইল প্রস্তুত হইল। আর বিরি-কলাই রৌদ্রে দিয়া, জাঁতায় ভাঙ্গিয়া, ভিজাইয়া, তাহার খোসা তুলিয়া লইলে, বিউলির দাইল তৈয়ার হইল।

উনানে হাঁড়িতে জল চড়াইয়া, সেই কাঁচা জলে বিউলি বা কাঁচা-

কলাই-দাইল রাঁধিতে হয়। ভাজা-দাইল, গরম জলে দিলে ভাল হয়। কাঁচা-কলাই-দাইলের উপকরণ—হরিদ্রা, লঙ্কা, মৌরী, আদা, লবণ এবং রুচি অনুসারে হিঙ্। আর ভাজা-কলাই দাইলের উপকরণ—হরিদ্রা, লঙ্কা, তেজপাত্তা, মৌরী আদা, হিঙ্ এবং লবণ। কেহ কেহ আবার হিঙের পরিবর্ত্তে পিঁয়াজ কুচাইয়া সম্বরা দিয়া থাকেন। কলাই দাইলে-ও আনাজ দিয়া, রাঁধিতে পারা যায়। আমচুর দিয়া রাঁধিলে, কাঁচা কলাই-দাইল বেশ মুখ-রোচক হইয়া থাকে।

কলাই-দাইলের গোটাসিদ্ধ। গোটা-সিদ্ধ খাইতে মন্দ নহে। শ্রীপঞ্চমীর পর, শীতল-ষষ্ঠীতে এই খাদ্য এ-দেশে প্রচলিত। গোটা-সিদ্ধ প্রায় পূর্ব্ব-দিন রাত্রে রাঁধিয়া রাখে। শীতকালে নূতন কলাই, কড়ুই বেগুন, শিম, পুঁই-ডাঁটা, আলু, লাল আলু এবং কলাই-শুঁটি, এই সকল উপকরণ দ্বারা গোটা-সিদ্ধ হইয়া থাকে।

কলাইগুলি ঝাড়িয়া বাছিয়া লইবে। পরে হাঁড়িতে তৈল জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে দাইল-গুলি ছাড়িয়া অল্প কসিয়া লইবে। পরে তাহাতে সমুদায় উপকরণ ও জল এবং লবণ দিয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে। ফুটিয়া আসিলে, লবণ দিবে। এরূপ হিসাবে জল দিবে, যেন ঝোল না থাকে; অর্থাৎ মাখা-মাখা রস থাকিবে, অথচ কলাই সু-সিদ্ধ হইবে। অনন্তর তাহা নামাইয়া লইবে।

খেঁসারি দাইল পাক। মটর-দাইলের রন্ধন-সম্বন্ধে যেরূপ নিয়ম লিখিত হইয়াছে, ইহার পাকের নিয়ম প্রায় সেইরূপ। হরিদ্রা, লঙ্কা, ও জীরা-মরীচ, লবণ, তৈল এবং ঘৃত ইহার প্রধান উপকরণ। ঘৃত-সংযোগে রাঁধিলে ইহা খাইতে মন্দ হয় না।

খেঁসারির তিক্ত দাইল রাঁধিতে হইলে, উচ্ছে-গুলি, পূর্ব্বে অল্প কসিয়া লইবে। দাইল ফুটিতে আরম্ভ হইলে, সাঁতলান উচ্ছে, দাইলে দিবে। ভোজনের প্রথম অবস্থায় উহা খাইতে হয়।

টক দাইল রাঁধিতে হইলে, তেঁতুল, চাল্‌তা, লেবু, আম প্রভৃতি যে কোন অম্ল দ্বারা রাঁধিবে এবং সরিষা দ্বারা সন্তলন করিবে।

পাঁচ-মিশালী বা তেউটী দাইল। পাঁচ প্রকার দাইল এক সঙ্গে মিশাইয়া রাঁধিলে, তাহাকে তেউটী দাইল-ও কহিয়া থাকে। ইহা বেশ মুখ-প্রিয়। ছোলা, মটর, অড়হর, কলাই, মুগ প্রভৃতি এক সঙ্গে মিশাইয়া লইবে। দাইলের পরিমাণ বুঝিয়া জল চড়াইবে। জল গরম হইলে, দাইল ছাড়িয়া দিবে। এখন অড়হর বা বুটের দাইল রাঁধার নিয়মে পাক করিবে।

খাঁড়ি-মুসুরীর ডা'ল। উপকরণ ও পরিমাণ :—খাঁড়ি মসুরী এক সের, দধি দুই ছটাক, ঘৃত এক পোয়া, আদার রস দুই তোলা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, হরিদ্রা-বাটা আট আনা, জীরা-মরীচ-বাটা চারি আনা, তেজপত্র তিন চারিখানি, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত, ছোট-এলাচ এক আনা।

ভাল-রকম দানাদার মসুরী জলে ভিজাইয়া, পরে, জল হইতে দাইল-গুলি ছাঁকিয়া তুলিয়া লইবে। জল ঝরিয়া পড়িলে, অর্থাৎ দাইল ঝর্‌ঝরে হইলে, তাহা ঘৃতে সামান্যরূপ ভাজিয়া লইবে। অর্থাৎ অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপত্র দিয়া দাইল-গুলি ঢালিয়া খুন্তি দ্বারা অনবরত নাড়িয়া দিবে; যখন চুড়্-চুড়্ শব্দ হইতে থাকিবে, তখন গরম জলে লঙ্কা, হরিদ্রা ও লবণ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। এইরূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, দাইল সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। এই সময় আদার রস ও দই উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, দাইল গাঢ় অর্থাৎ থক্‌-থকে হইয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া অবশিষ্ট ঘৃত পাকাইয়া লইবে, এবং তাহাতে সমুদায় ছোট-এলাচ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইবে; অনন্তর, তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া জ্বালে দুই মিনিট রাখিয়া নামাইয়া লইবে।

যত-প্রকার দাইল আছে, তন্মধ্যে খাঁড়ি মসূরী ও অড়হর দাইলে অধিক পরিমাণে ঘৃত টানিতে পারে। আর, এই দুই-প্রকার দাইলে ঘৃত না দিয়া রন্ধন করিলে, আস্বাদন-ও ভাল হয় না।

সচরাচর গৃহস্থ-গৃহে এরূপ নিয়মে রাঁধা হয় না। গরম জলে দাইল ঢালিয়া দিতে হয়। উথলিয়া আসিলে, তাহাতে হরিদ্রা দিতে হয়। সু-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে লঙ্কা-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা এবং লবণ দিয়া, তৈলে তেজপাতা ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া লইলেই হইল। হয় ঘৃতে সম্বরা কিংবা ফুটিবার সময় দাইলে ঘৃত দিলে ভাল হয়। ছোলা, মসূর এবং মটর দাইলের গুণ। লঘু, শীতল, মধুর, ঈষৎ কষায়, রুক্ষ, পিত্ত ও শ্লেষ্মার উপকারী; মসূর সংগ্রাহী, এবং মটর বায়ুকারক।

বুটের ডা'ল। উপকরণ ও পরিমাণ।—বুটের দাইল এক সের, ঘৃত একপোয়া, হরিদ্রা এক তোলা, ধনে দুই তোলা, আদা এক সিকি, আদা-বাটা আধ তোলা, ছোট এলাচ এক আনা, দারুচিনি দেড় আনা, লবঙ্গ (গোটা) দুই আনা, তেজপত্র ছয়খানি, জীরামরীচ দুইতোলা, লবণ পরিমিত, লঙ্কা চারিটা, বাতাসা বা চিনি এক তোলা।

প্রথমতঃ দাইল-গুলি ঝাড়িয়া ও বাছিয়া লইবে। ঝাড়া ও বাছা হইলে, জলে চারি পাঁচ বার ধুইবে এবং যখন দেখা যাইবে যে, দাইল-ধোয়া জল স্বাভাবিক জলের ন্যায় হইয়াছে, তখন জল ঝরিয়া পড়িবার জন্য একটি বিস্তৃত পাত্রে, অভাবে একখানি মোটা কাপড়ে পাত্‌লা করিয়া পাতিয়া দিবে। কিছুক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, দাইল-গুলি খড়্‌খড়ে হইবে। এদিকে, একটি হাঁড়ি উনানে চড়াইবে, এবং গরম হইয়া আসিলে, তাহাতে তিন ছটাক ঘৃত চড়াইয়া মৃদু মৃদু জ্বাল দিবে। ঘৃতের গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে সমুদায় আদার কুচি এবং ছোট-এলাচের দানা, দারুচিনি ও লবঙ্গ অর্দ্ধেক দিয়া দুই চারিবার নাড়িয়া তাহাতে দাইল-গুলি ঢালিয়া দিবে এবং খড়্‌খড়ে না হওয়া

পর্য্যন্ত, এক-খানি খুন্তি: বা হাতা দ্বারা অনবরত নাড়িবে। যখন দেখিবে, দাইল ঈষৎ ভাজা-ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে গরম জল ঢালিয়া দিবে। হাঁড়ি ছোট হইলে, উথলাইবার সময় কিঞ্চিৎ জল, অন্য পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। দাইল যেমন সিদ্ধ হইয়া জল কমিয়া আসিতে থাকিবে, সেই সময় ক্রমে ক্রমে ঐ জল হাঁড়িতে ঢালিয়া দিবে। যখন ফুটিতে থাকিবে, তখন হাঁড়ি হইতে পরিমাণ-মত জল তুলিয়া, তাহাতে পূর্ব্বোক্ত মশলা-গুলি গুলিয়া এবং চিনি বা বাতাসা এক সঙ্গে মিশাইয়া দাইলে ঢালিয়া দিবে। মসলাদি ঢালিয়া দিয়া একখানি শরা দ্বারা হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। এ-স্থলে পাচক-গণের জানা আবশ্যক যে, দাইলে তীব্র জ্বাল পাইলে জল শুষ্ক হইয়া যায়, অথচ ভালরূপ সু-সিদ্ধ হয় না; বিশেষতঃ, পাথুরিয়া কয়লা দ্বারা জ্বাল দিলে, যে পরিমাণে জল শুষ্ক হইয়া আইসে, কাষ্ঠাদির জ্বালে সেরূপ হয় না। এজন্য জ্বাল অনুসারে জলের কিঞ্চিৎ মাত্রা কম-বেশী করা যাইতে পারে।

কিছুক্ষণ-পরে শরাখানি খুলিয়া দাইল-গুলি নাড়িয়া চাড়িয়া দেখা উচিত, উহা সুসিদ্ধ হইতে কি পরিমাণ বিলম্ব আছে। যদি বিলম্ব বোধ হয়, তবে পুনর্ব্বার শরাখানি হাঁড়ির মুখে ঢাকিয়া দিবে। দাইল সু-সিদ্ধ হইলে, লবণ দিয়া, একবার নাড়িয়া দিবে।

পাচক-পাচিকাদিগের জানা আবশ্যক যে, যে কোন দাইল সু-সিদ্ধ হইলে-ই জানিতে হইবে, তাহা সন্তলন দেওয়ার উপযুক্ত হইয়াছে। এই সময় একটি মুখ বিস্তৃত বড় হাঁড়িতে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইবে; এবং ঘৃতের গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপত্র, ও লঙ্কা দিয়া নাড়িয়া দিবে। পরে উহাতে ছোট-এলাচের দানা ও দারুচিনির কুচি এবং অবশিষ্ট লবঙ্গ দিয়া নাড়িবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে যে, লঙ্কা-গুলি ঈষৎ কৃষ্ণবর্ণ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে দাইল ঢালিয়া দিয়া-ই, তৎক্ষণাৎ তাহার মুখ বন্ধ করিয়া দেওয়া উচিত; এবং দাইল

উত্তম-রূপে ফুটিতে আরম্ভ হইলে, ঢাকনিটি খুলিয়া দিয়া একবার ভাল করিয়া নাড়িতে হইবে। এই সময় দুই একটি কথা বলা আবশ্যক যে, সকল-প্রকার লঙ্কার ঝাল সমান নহে; কোন কোন লঙ্কা এত তীব্র যে, তাহার অল্প পরিমাণ ব্যবহার করিলে-ই ব্যঞ্জনাদি অত্যন্ত ঝাল হইয়া থাকে; এজন্য যে কোন তরকারিতে লঙ্কা দেওয়ার সময় একটু বিবেচনা করা উচিত। সন্তলনের পর হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইয়া মুখ ঢাকিয়া রাখিবে।

দাইল একটু ঘন করিয়া রাঁধিলে উহা যে, কেবল-মাত্র সু-খাদ্য হয়, এরূপ নহে। জলের ভাগ কম অর্থাৎ ঝোল অল্প হইলে, সেই দাইল অধিক সময় পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় থাকে। এমন কি, পূর্ব্ব-রাত্রে রন্ধন করিয়া তাহা যদি একটু গরম থাকিতে থাকিতে স্বতন্ত্র একটি পাত্রে রাখিয়া, তাহার মুখ ঢাকিয়া, শীতল স্থানে রাখিতে পারা যায়, তাহা হইলে পর-দিন পর্য্যন্ত উহার আস্বাদন বিকৃত হয় না। থকৃথকে ঘন দাইল, লুচি, পরটা, কিংবা রুটির সহিত খাইতে ভাল। গৃহস্থ গৃহে নিত্য রাঁধিবার ব্যবস্থা খাঁড়ি-মসুরের দাইল পাকের ন্যায়।

কাশ্মীরি মদ্রুড়ে। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাষকলায়ের দাইল (ধোয়া খোসা ছাড়ান) আড়াই সের, আদা-বাটা তিন তোলা, লবণ পরিমিত, দধি এক সের, ধনে এক তোলা, হরিদ্রা (বাটা) দুইতোলা, বড় এলাচের দানা চারি আনা, ছোট এলাচের দানা চারি আনা, দারুচিনি চারি আনা, গোলমরীচ চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, লঙ্কার গুঁড়া তিন আনা, জল পাঁচ সের।

প্রথমে দাইল-গুলি একটি হাঁড়িতে পাঁচ সের জলে সিদ্ধ করিবে। এই জলে হরিদ্রা-বাটা দিবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত দাইল-গুলি বেশ সিদ্ধ না হয়, তত-ক্ষণ জ্বালে রাখিবে। যখন দেখিবে, দাইল গোটা আছে, অথচ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইয়া, সমুদায় জল গালিয়া

ফেলিবে। এখন দাইল পাথরে ঢালিয়া, দধি, লবণ এবং আদা-বাটা ও ধনে-বাটা মাখাইবে। পরে, একটি হাঁড়িতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, রুচি অনুসারে হিং অথবা কাশ্মীরী জীরার ফোড়ন দিবে। ফোড়ন ভাজা-ভাজা হইলে, দধি-মিশ্রিত দাইল-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন উহা ফুটিতে থাকিবে, তখন তাহাতে অবশিষ্ট মসলা-গুলি গুঁড়া করিয়া ছড়াইয়া দিবে; এবং এক ফুট ফুটিলে নামাইয়া লইবে। কেহ কেহ মসলা দেওয়ার কিছু পূর্ব্বে, নারিকেল-কুরা এবং বাদাম দিয়া-ও থাকেন। বাদাম যে ছড়াইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই জানেন। বাদাম ও নারিকেল-কুরা দিলে, আস্বাদনের সমধিক উৎকৃষ্টতা হইয়া থাকে। হিন্দু-শাস্ত্র-মতে চতুর্দ্দশী এবং রবিবারে মাষ-কলাই ভক্ষণ নিষেধ।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে মাষকলাইয়ের গুণ।—স্নিগ্ধ, বহুমল-করত্ব, শোষণত্ব, শ্লেষ্ম-কারিত্ব, অত্যুগ্র-বীর্য্য, বাত-হরত্ব, বল-করত্ব, কফ-পিত্ত-করত্ব।

মুগের ডা'ল পাক। (প্রথম প্রকরণ) উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, আদা দেড় তোলা, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, ছোট এলাচ দু-মাষা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, * ধনে দেড় তোলা, মরীচ এক তোলা, লবণ সওয়া দু-তোলা।

প্রথমে অর্দ্ধেক-পরিমাণ এলাচ, দারুচিনি ও লবঙ্গ ঘৃতে ফোড়ন দিয়া, তাহাতে ডা'ল-গুলি অর্দ্ধ-পরিমাণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, ধনে ও মরীচ-বাটা, সরু সরু পিঁয়াজের কুচি, লবণ, জল এবং অবশিষ্ট ঘৃত উহাতে দিয়া, পাক-পাত্রের মুখে জল-পূর্ণ পাত্র আচ্ছাদন দিবে। এখন, ময়দা দ্বারা উহার চারি-ধার বন্ধ করিয়া দিবে। কিন্তু, পাক-পাত্র জ্বালে না রাখিয়া, তপ্ত অঙ্গারের দমে বসাইয়া রাখিবে, এবং চারি-ধারে তপ্ত অঙ্গার বেষ্টন করিয়া দিবে; এই অবস্থায় সর্ব্বদা-ই ভিজা কাপড় দ্বারা পাক-

* ইচ্ছা হইলে ত্যাগ করিতে পারা যায়।

পাত্রের গাত্র মার্জ্জন করিয়া দিবে। দমে থাকিয়া ডা'ল সু-পক্ক হইলে, তাহাতে আদা-ছেঁচা দিয়া নামাইয়া লইবে।

দ্বিতীয় প্রকরণ। উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি এক মাষা, লবঙ্গ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ এক মাষা, লবঙ্গ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে ডা'ল-গুলি বাষ্প-যন্ত্রে অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিবে। পরে তাহা ঘৃতে ভাজিবে। ভাজা হইলে মরীচ-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, আদার কুচি, লঙ্কা, লবণ এবং জাফরাণ প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ দিয়া দমে বসাইবে। আন্দাজ দুই দণ্ড এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, ডাল খাদ্যের উপযুক্ত হইবে।

তৃতীয় প্রকরণ। উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, তেজপত্র এক তোলা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, কালজীরা দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, লবণ পরিমিত।

প্রথমে তেজপাতা বাটিয়া গরম জলে গুলিয়া ঘৃত-সহ লবঙ্গ-ফোড়নে সম্বরা দিবে। পুনর্ব্বার জীরা-ফোড়নে সম্বরা দিয়া এক বলক উঠার পর, তাহাতে ডা'ল ও লবণ ঢালিয়া দিবে। আধ-সিদ্ধ হইলে, আদার রস ও জাফরাণ দিবে; সু-সিদ্ধ হইলে, মরীচ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া, লবঙ্গ-সংযোগে ঘৃতে সন্তলন করিয়া নামাইয়া লইবে।

চতুর্থ প্রকরণ। উপকরণ ও পরিমাণ।—মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, জাফরাণ দু-মাষা, আদা সওয়া দু-তোলা, মরীচ চারি মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ এক মাষা, লবঙ্গ এক মাষা, লবণ সওয়া দু-তোলা।

প্রথমে দাইল সঘৃত লবঙ্গে সাঁতলাইয়া ভাজিবে। ভাজা হইলে, তাহাতে পরিমিত গরম জল ও লবণ দিয়া, মৃদু তাপে অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিবে।

অনন্তর, অবশিষ্ট ঘৃত, আদার রস ও জাফরাণ-বাটা এবং গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া, কিছু-ক্ষণ দমে রাখিয়া নামাইয়া লইবে। কিন্তু সচরাচর যেরূপ নিয়মে মুগের ডা'ল রাঁধা হইয়া থাকে, তাহাতে সের প্রতি এক ছটাক ঘৃত দিলে-ই চলিতে পারে।

ইহার গুণ।—কষায়, মধুর, রুক্ষ, শীতল, পাকে কটু, লঘু, বিশদ ও শ্লেষ্মা-পিত্ত-নাশক।

বাদসাহী অড়হর ডা'ল পাক। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডা'ল এক সের, ঘৃত এক সের, দধি আধ পোয়া, আদা তিন তোলা, মরীচ চারি মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, লবণ তিন তোলা।

প্রথমে ডা'ল জলে সিদ্ধ করিয়া, ঝোল কাপড়ে ছাঁকিয়া স্বতন্ত্র পাত্রে রাখিবে। এখন আদার রস ও দধি, দাইলে মিশাইয়া চারি দণ্ড রাখিবে। পরে ঐ ডা'ল ঘৃতে ভাজিয়া, তাহাতে ঝোল ও লবণ দিয়া পাক করিবে। গাঢ় হইয়া আসিলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ দিয়া একবার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর অবশিষ্ট ঘৃতে লবঙ্গ ও দারুচিনি-ফোড়নে সম্বরা দিয়া নামাইয়া লইলে-ই, বাদসাহী ধরণে অড়হর ডা'ল পাক হইল।

অড়হর দাইলের গুণ।—গুরু-পাক, রুক্ষ, মল-রোধক, রুচিকারক ইত্যাদি।

মাষকলাইয়ের ডা'ল পাক। উপকরণ ও পরিমাণ। মাষকলাইয়ের বিউলি এক সের, ঘৃত এক পোয়া, চক্রাকার পিঁয়াজ-খণ্ড আধ পোয়া, আদা-ছেঁচা দেড় তোলা, হিঙ্ এক মাষা, কালজীরা-বাটা দু'মাষা, লবণ সওয়া দু-তোলা।

প্রথমে ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে সেই ঘৃতে ডা'ল অল্প পরিমাণে ভাজিয়া, পরিমাণ-মত জল দিয়া সু-সিদ্ধ করিবে। হিঙ্ ব্যতীত যাবতীয় উপকরণ এই সময় উহাতে দিবে; সু-সিদ্ধ হইলে,

জলে হিঙ্ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, ডা'ল সাঁতলাইয়া লইবে।

প্রকারান্তর। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, ছেঁচা ছোট এলাচ-চূর্ণ এক মাষা, লবঙ্গ-কুটা এক মাষা, দারুচিনি-চূর্ণ এক মাষা, মরীচ-চূর্ণ চারি মাষা, আদা-বাটা এক তোলা, জাফরাণ এক মাষা, এবং লবণ সওয়া দু-তোলা, সামান্য হিঙ্।

এলাচ ও লবঙ্গ-কুটা, দাইলে মিশাইয়া ঘৃতে ভাজিবে। পরে পরিমিত জলে উহা অর্দ্ধ-সিদ্ধ হইলে, আদার রস, লবণ এবং মরীচ দিয়া সু-পক্ক করিবে। অনন্তর, অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি দিয়া সাঁতলাইয়া লইলে, খাদ্যের উপযোগী হইল।

সচরাচর যে নিয়মে ডা'ল রাঁধা হইয়া থাকে, তাহাতে ঘৃতাদি এরূপ নিয়মে ব্যবহার হয় না। ভাজা-কলাই দাইলে, ঘৃত ব্যবহৃত হয়। কাঁচা-কলাই দাইলে, আদা ও মৌরি-বাটা দিলে, অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

সাজাহানী ধরণে ডা'ল পাক। সচরাচর গৃহস্থ-গৃহে যে নিয়মে ডা'ল রাঁধা হইয়া থাকে, তাহাতে সামান্য ব্যয় ও মসলাদি অল্প-ই ব্যবহৃত হয়। কিন্তু বাদসাহী ধরণে পাক করিতে হইলে, ব্যয় অধিক পড়িয়া থাকে। সাজাহান বাদসাহার অনুমোদিত রন্ধনে লঙ্কা আদৌ ব্যবহার হয় না। কি মৎস্য, কি মাংস, কি পোলাও, কি দাইলাদির রন্ধন কিছুতে-ই লঙ্কার ব্যবহার দেখা যায় না। আহার সম্বন্ধে ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তির রুচি বিভিন্ন। সে যাহা হউক, 'নিয়ামৎ খান' হইতে যে সকল রন্ধন-প্রথা এই পুস্তকে লিখিত হইল, যদিচ তৎ-সমুদায়ে লঙ্কার ব্যবহার নাই, কিন্তু, ভোক্তা-গণ স্ব স্ব রুচি অনুসারে লঙ্কাদির ব্যবহার করিতে পারেন। বাদসাহী দাইল পাকে অধিক মাত্রায় ঝোল ব্যবহৃত হইত না, এবং অধিক-পরিমাণ ঘৃতে পাক করা হইত।

বাস্তবিক, দাইল যত থক্‌-থকে হয়, তত-ই আহারে সু-খাদ্য হইয়া থাকে। বিশেষতঃ লুচি, রুটি এবং পরটার সহিত আহার করিতে হইলে, দাইলে অধিক ঝোল রাখা উচিত নহে। অধিক-পরিমাণ ঘৃত-সংযোগে দাইল রাঁধিতে হইলে, জলের ভাগ কিছু কম দিয়া, উহা হয় বাষ্প-যন্ত্রে, নতুবা পোলাও আদি পাকের ন্যায় দমে রন্ধন করিতে হয়। যে নিয়মে সাজাহান বাদসাহা দাইল পাক করাইয়া আহার করিতেন, তদনুসারে কয়েকটি দাইল-পাকের ব্যবস্থা বা প্রণালী পূর্ব্বে লিখিত হইয়াছে।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ

ভাতে, পোড়া, ভাজা ও ছেঁচ্‌কি-প্রকরণ।

বেগুন, আলু, পটোল প্রভৃতি কয়েক জাতীয় তরকারি ভাতে ও পোড়া এবং ভাজায় আহারে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভাতে ও পোড়া অত্যন্ত মুখ-রোচক। এজন্য এই খাদ্যের সমধিক আদর দেখিতে পাওয়া যায়। যে সকল খাদ্য-দ্রব্য অল্প উত্তাপে সিদ্ধ হয়, তৎসমুদায় অর্দ্ধ-সিদ্ধ অন্নে ডুবাইয়া দিতে হয়। ডা'ল প্রভৃতি ভাতে দিতে হইলে, উহা একটি নেকড়ার পুঁটুলিতে ঢিলা-ভাবে বাঁধিয়া, চাউলের সঙ্গে জ্বালে দিলে, সহজে সু-সিদ্ধ হইয়া থাকে। ভাত ফুটিয়া উঠিলে, বড়ি ভাতে দিতে হয়। কোন তরকারি আগুনে পোড়াইতে হইলে, জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর দিলে সু-সিদ্ধ হইয়া থাকে। বেগুনের গায়ে অল্প তৈল মাখাইয়া আগুনে দিলে শীঘ্র পুড়িয়া যায়। পোড়া জিনিস আগুন হইতে তুলিয়া তাহার উপরের ছাল প্রভৃতি মলিনাংশ উত্তম-রূপে পরিষ্কার করিতে হয়। অনন্তর, উহাতে তৈল বা ঘৃত ও লবণ এবং রুচি অনুসারে

কাঁচা লঙ্কা প্রভৃতি মাখিয়া লইলে-ই আহারের উপযুক্ত হইল। যে কোন ভাতে ও পোড়ার পক্ষে খাঁটি সরিষার তৈল-ই উত্তম। কোন কোন পোড়া তরকারিতে কাঁচা-লঙ্কা, আদা-ছেঁচা, এবং পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মাখিয়া খাইলে, অতি উপাদেয় মুখ-রোচক হইয়া থাকে।

তৈল কিংবা ঘৃতে কোন দ্রব্য ভাজিতে হইলে, অগ্রে উহা পাকাইয়া লওয়া আবশ্যক। কাঁচা তৈলে ভাজিলে তৈলের ফেনা উঠিয়া থাকে এবং তাহাতে মৎস্যাদি ভাঙ্গিয়া যায়। ভাজার পক্ষে মৃদু জ্বাল-ই প্রশস্ত। তীব্র জ্বালে কোন দ্রব্য ভাজিতে গেলে, প্রায়-ই উহা পুড়িয়া উঠে। ভাসা তৈল বা ঘৃতে ভাজিলে, খাইতে বেশ সু-খাদ্য হইয়া থাকে। ভাজার জন্য ভিন্ন ভিন্ন পাক-পাত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কড়া, তৈ এবং তাওয়া প্রভৃতি ভাজার উপযুক্ত পাত্র। মৎস্য প্রভৃতি অতি সাবধানে ভাজিতে হয়; এবং ভাজিবার সময় অধিক নাড়া-চাড়া করা উচিত নহে। কারণ, অধিক নাড়া-চাড়া করিলে উহা ভাঙ্গিয়া যায়। এক পিঠ ভাজা হইলে, উল্টাইয়া দেওয়া আবশ্যক। টাট্‌কা মাছ অপেক্ষা, পচা মাছ ভাজিতে বিশেষ সাবধান হইতে হয়। কারণ, সামান্য কারণে-ই উহা ভাঙ্গিয়া গুঁড়া হইয়া থাকে। এজন্য একটু কড়া তৈলে অল্প লবণ দিয়া ভাজা ভাল। রোগীর খাদ্য-দ্রব্য অধিক পরিমাণে তৈল কিংবা ঘৃতে ভাজা উচিত নহে। আগে উহা জলে সিদ্ধ করিয়া অল্প তৈলাদিতে ভাজিলে পীড়া-দায়ক হয় না। কোন কোন দ্রব্য ভাজিবার অবস্থায়, উহাতে অল্প পরিমাণে জল দিয়া সু-সিদ্ধ করিয়া লইতে হয়। সচরাচর, সামান্য ও অধিক তৈল বা ঘৃতাদিতে ভাজিবার নিয়ম দেখা যায়। অধিক অর্থাৎ ছাঁকা তৈলে বা ঘৃতাদিতে ভাজিলে যেরূপ সু-খাদ্য হইয়া থাকে, অল্প তৈলাদিতে সেরূপ হয় না।

বড়ি-ভাতে। বড়ি-গুলি প্রথমে আগুনের আঁচে, অল্প পরিমাণে পোড়াইয়া ভাতে দিলে ভাল হয়। ভাত নামাইবার পূর্ব্বে

হাঁড়িতে দেওয়া উচিত। অধিক পূর্ব্বে দিলে, বড়ি ভাঙ্গিয়া বা গলিয়া যায়। অনন্তর, লবণ ও তৈল মাখাইয়া লইলে-ই, বড়ি-ভাতে প্রস্তুত হইল।

হিঞ্চে-শাক ভাতে। কোন প্রকার তরকারি ভাতে দিলে, ভাত ময়লা হইয়া থাকে। এজন্য অল্প পরিমাণ মোটা চাউলের ভাত রাঁধিবার সময় তরকারি ভাতে দিলে চলে; অথবা কেবল-মাত্র সিদ্ধ করিয়া, পরে তাহাতে তৈল-লবণাদি মাখিয়া লইলে-ও চলিতে পারে।

হিঞ্চে কচি কচি পাতা ও ডগা বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহার একটি আঁটি বাঁধিয়া সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। এখন তাহাতে তৈল-লবণ মাখিয়া লইবে। কেহ কেহ আবার উহাতে কাঁচা লঙ্কা ও পিঁয়াজ মাখিয়া-ও আহার করিয়া থাকেন।

হিঞ্চে-শাক ছেঁচিয়া রস বাহির করিবে, এই রস কাঁচা দুধে মিশাইয়া সেবন করিলে পিত্ত-নাশ হইয়া থাকে।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে হিঞ্চের গুণ ঃ—সারক, তিক্ত, কুষ্ঠ-নাশক আর পিত্ত ও শ্লেষ্মা-নিবারক। *

বেতের ডগা ভাতে। বেতের কচি ডগা ভাতে দিয়া খাইলে, পিত্ত-দমন হইয়া থাকে। কচি-কচি ডগা ভাতে দিবে; সু-সিদ্ধ হইলে, তৈল লবণ মাখিয়া খাইবে।

মানকচু ভাতে। কচুর খোসা ফেলিয়া দিয়া, এক একখানি চাকা বা খণ্ড কর। পরে তাহা জলে ধুইয়া ভাতে দাও। সু-সিদ্ধ হইলে, ভাত হইতে বাহির কর। এখন তৈল, লবণ এবং লঙ্কা মাখিয়া চট্‌কাইয়া লও। রুচি অনুসারে আমসি বা কুলচুর মাখিয়া-ও খাইতে পার।

কাঁটাল-বীচি ভাতে। কাঁটাল-বীচির উপরের সাদা ও

* হিলমোচী সরা তিক্তা কুষ্ঠঘ্নী শ্লেষ্মপিত্তনুৎ।—রাজবল্লভঃ।

লাল খোসা বা ছাল ছাড়াইয়া লইবে। পরে তাহা ভাতে দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, সরিষা-তৈল ও লবণ মাখিয়া চট্‌কাইয়া লইবে।

জলপাই ভাতে। একটি নেকড়ার পুঁট্‌লিতে ঢিলা করিয়া, জলপাই-গুলি বাঁধিয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, লবণ ও তৈল মাখিয়া খাইবে।

বাঁধাকপি ভাতে। যখন প্রথম কপি উঠে, সেই সময় উহা ভাতে ভাল লাগিয়া থাকে। পাকা কপি খাইতে ভাল নহে। কপির তালের সাদা পাতার খানিকটা কাটিয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, টিপিয়া, জল বাহির করিবে। পরে লবণ, লঙ্কা, রাই-সরিষা-বাটা বা মষ্টার্ড মাখিয়া খাইবে।

ফুলকপি ভাতে। ফুলকপির কচি পাপ্‌ড়ি ভাঙ্গিয়া ভাতে দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, হয় ঘৃতে অল্প কসিয়া, নতুবা ঘৃত কিংবা তৈল, লবণ, মরীচ-গুঁড়া অথবা মষ্টার্ড মাখিয়া খাইবে।

ঝিঙ্গা ভাতে। কচি ঝিঙার উপরের শির ও ছাল চাঁচিয়া ধুইয়া, ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, তাহাতে লবণ ও তৈল মাখিয়া লইবে। ইচ্ছা হইলে লেবুর রস মাখিয়া খাইবে, বেশ মুখরোচক হইবে।

আমড়া ভাতে। ভাতের পক্ষে কচি আমড়া ভাল। আমড়া-গুলি ধুইয়া নেকড়ায় বাঁধিয়া, ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া, সামান্য সরিষা-বাটা, তৈল, লবণ এবং লঙ্কা মাখিয়া লইবে।

বৈদ্যক-মতে।—অম্ল-রসবিশিষ্ট, গুরু, বাত-নাশক, রুচি-জনক এবং রক্ত-পিত্ত-কারক।

কামরাঙ্গা ও নোয়াড় ভাতে। আমড়া-ভাতের ন্যায় সিদ্ধ করিয়া খাইবে। বৈদ্যক মতে।—কামরাঙ্গার গুণ।—মল-বর্দ্ধক, শীতল, বাত-নাশক, কফঘ্ন, স্বাদু ও অম্ল। নোয়াড়ের গুণ।—অম্ল-মধুর, রুচি-কর, কফ-পিত্তের শান্তি-কারক, অর্শ-নাশক।

আম-ভাতে। কাঁচা ও পাকা দুই অবস্থাতে-ই আম-ভাতে খাদ্যের উপযোগী হইয়া থাকে। কাঁচা জলে ধুইয়া, উহা ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, টিপিয়া, মাড়ি বা শাঁস বাহির করিবে। পরে সরিষা-তৈল লবণ ও কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া লইবে।

পাকা আম খুব পাকিলে, ভাতে দিবে না; ডাঁশা বা একটু শক্ত গোছের আম ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, লবণ অথবা চিনি মাখিয়া খাইবে।

চাল্‌তা ভাতে। চাল্‌তার কাঁচা ও পাকা দুই অবস্থাতে-ই ভাতে দেওয়া চলে। চাল্‌তার উপরের বাক্‌লা ফেলিয়া, ভিতরের নরম পাপ্‌ড়ি লইয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে লবণ, তৈল, সরিষা-বাটা এবং কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া লইবে।

কাঁচা চাল্‌তার গুণ।—বিষ্টম্ভ, রুক্ষ, পিত্ত-বিনাশক, কফ-নাশক ও রক্তজ-রোগ-সমূহের শান্তি-কারক। *

কাঁচা চাল্‌তার ন্যায়, পাকা চাল্‌তার ফালি-গুলি অল্প থেঁত করিয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, তাহাতে তৈল, লবণ, কাঁচা লঙ্কা এবং চিনি মাখিয়া লইবে।

গুণ ঃ—মধুর, স্নিগ্ধ, শ্লেষ্ম-কর, শীতল ও গুরু। †

আলু-উচ্ছে ভাতে। আলু-উচ্ছে ভাতে বেশ মুখ-প্রিয়। আলু-উচ্ছে ধুইয়া লইবে। আলু-গুলি অমনি, আর উচ্ছে নেক্‌ড়ায় ঢিলাভাবে পুঁটুলি বাঁধিয়া ভাতে দিবে। সিদ্ধ হইলে, তৈল-লবণ মাখিয়া চট্‌কাইয়া লইবে।

ট্যাঁড়স ভাতে। ভাতের পক্ষে কচি ট্যাঁড়স-ই ভাল। সিদ্ধ হইলে, তৈল-লবণ মাখিয়া লইবে।

---

* ফলমামন্তু বিষ্টাম্ভ রুক্ষং পিত্তকফাস্রজিৎ.—ভাবপ্রকাশ।

† তৎ পক্কং মধুরং স্নিগ্ধং শ্লেষ্মলং শীতলং গুরুঃ।—ভাবপ্রকাশ।

ইলিশ মাছ ভাতে। সচরাচর মাছ ভাতে দিতে হইলে, অনেকে-ই কচি লাউ-কিংবা কলার পাতায় ইলিশ, কৈ এবং বড় বড় গল্‌দা চিংড়ি প্রভৃতি বাঁধিয়া অন্ন-পাকের সময় ভাতের মধ্যে দিয়া থাকেন, এবং অন্ন পাক-হইলে, নামাইয়া হাঁড়ির মধ্য হইতে ঐ রাঁধা মাছ তুলিয়া, কলা-পাতায় বাঁধা হইলে, পাতা ফেলিয়া দিয়া, এবং লাউ-পাতা হইলে পাতা-সমেত তৈল ও লবণাদি মাখিয়া লইয়া আহার করিয়া থাকেন। কিন্তু, আমরা মাছ-ভাতের আর একটি উপায় শিখাইয়া দিতেছি, ভোক্তাগণ একবার এই নিয়মে মাছ-ভাতে আহার করিয়া দেখুন, উহা কেমন মুখ-প্রিয়।

মাছ-ভাতের পক্ষে ইলিশ মাছের পেটি-ই উত্তম। তিনটি কারণে পেটি সু-খাদ্য অর্থাৎ মৎস্যের অন্যান্য অঙ্গ অপেক্ষা পেটিতে তৈলের ভাগ অধিক ও কাঁটার সংখ্যা অল্প, এবং অত্যন্ত কোমল; এই জন্য প্রায় সকল মৎস্যের-ই পেটি আহারে অতি সু-খাদ্য।

প্রথমে ইলিশের পেটির মাছ, বড় বড় চাকা চাকা করিয়া কুটিয়া সামান্য লবণ মাখাইয়া ধুইয়া লও। মাছ-গুলির জল ঝরিয়া পড়িতে পারে, এরূপ ভাবে উহা রাখ। মাছ-ভাতের পক্ষে অন্যান্য মসলা প্রায়ই আবশ্যক করে না, কেবল-মাত্র খাঁটি সরিষার তৈল, লবণ, সামান্য হরিদ্রা এবং সরিষা-বাটা হইলে-ই, আর অন্য কোন-প্রকার মসলার প্রয়োজন হয় না। প্রথমে, অন্ন-পাক করিয়া কোন স্থানে ঢাল। এখন, সেই গরম অন্নের উপর একটু চাপিয়া একটি গর্ত্ত-মত কর। সেই গর্ত্তে একখানি কচি কলার পাতা পাতিয়া দাও। এখন, ঐ পাতে ধৌত মৎস্য এবং তাহার উপযুক্ত লবণ, তৈল, সরিষা-বাটা ও সামান্য হরিদ্রা-বাটা এক সঙ্গে মাখিয়া স্থাপন কর। কেহ কেহ আদৌ হরিদ্রা-বাটা ব্যবহার করেন না। ভাতের উপর যে একটু গর্ত্তের ন্যায় করিয়া লওয়া হইয়াছে, এখন তাহার কারণ সহজে-ই বুঝিতে পারিয়াছ; কারণ, ঐরূপ গর্ত্ত না করিলে তৈল গড়াইয়া

পড়িবার সম্ভাবনা। লিখিত নিয়মে মৎস্যাদি স্থাপন করা হইলে, তাহার উপর আবার আর একখানি পূর্ব্ববৎ কচি পাতা আচ্ছাদন করিয়া দাও। তখন ঐ আচ্ছাদিত মাছের উপর পুনর্ব্বার এক হাঁড়ি গরম ভাত ঢালিয়া রাখ। মৎস্যের পরিমাণ অধিক হইলে যে, অন্নের-ও পরিমাণ অধিক করিতে হয়, তাহা যেন সকলের-ই মনে থাকে। আধ ঘণ্টা ঐরূপ অবস্থায় থাকিলে, অন্নের উত্তাপে মৎস্য উত্তমরূপ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। পরে, অন্নের ভিতর হইতে অতি সাবধানে মৎস্য বাহির করিয়া লইয়া আহার করিয়া দেখ, ইলিশ মাছ-ভাতে কেমন সু-খাদ্য। কেহ কেহ অন্নের ভিতর হইতে উহা বাহির করিয়া, সমুদায় চট্‌কাইয়া লইয়া থাকেন; কেহ কেহ আবার না চট্‌কাইয়া, অমনি আহার করিয়া-ও থাকেন। এই মাছ-ভাতে যে অত্যন্ত রসনা-তৃপ্তি-কর, তাহা প্রত্যেক ব্যক্তি-ই পরীক্ষা করিয়া দেখিতে পারেন।

মাছ সিদ্ধ। অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ইলিশ, পার-শিয়া প্রভৃতি তৈলাক্ত মাছ ভাতে দিলে, উহার তৈলে সমুদায় ভাত নষ্ট হইয়া উঠে। এজন্য উহা ভাতে না দিয়া, স্বতন্ত্র সিদ্ধ করিয়া লওয়া ভাল। তৈলাক্ত মৎস্য লবণ ও হরিদ্রাক্ত জলের সহিত সিদ্ধ করিবে; জ্বালে সু-সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া আসিলে তাহা নামাইয়া, সরিষা-বাটা মাখাইয়া লইবে। আহারের সময় সরিষা-বাটা-সমেত মৎস্য আহার করিয়া দেখিবে, উহা কেমন সু-খাদ্য হইয়াছে। কিন্তু, কিঞ্চিৎ তৈল ইহার সহিত দিলে, আর-ও সমধিক সু-স্বাদু হইয়া থাকে। ইচ্ছা করিলে, কাঁচা লঙ্কা কুটিয়া দিতে-ও পারা যায়। তাহা হইলে সরিষা-বাটা কম দিতে হইবে।

ডিম ভাতে ও ভাজা। হাঁসের ডিম ভাতে, ভাজায় এবং ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। গরম জলে অল্প-ক্ষণ সিদ্ধ করিলে, ডিমের মধ্যস্থ তরল পদার্থ কঠিন হইয়া আইসে। অনন্তর, জল হইতে

তুলিয়া, উপরি-ভাগের কঠিন আবরণ ভাঙ্গিয়া, ফেলিয়া তন্মধ্যস্থ পদার্থ বাহির করিতে হয়। তাহাতে তৈল কিংবা ঘৃত এবং লবণ মাখাইয়া লইলে-ই ডিম-ভাতে খাদ্যের উপযুক্ত হইল। ডিমের ব্যঞ্জন রাঁধিতে হইলে, প্রথমে আস্ত ডিমটি জলে সিদ্ধ করিয়া লইতে হয়। পরে, তাহার আবরণ বা খোলা ভাঙ্গিয়া ভিতরের আস্ত ডিম বাহির করিতে হয়। এখন, তাহা দুই খণ্ডে কাটিয়া, তদ্দ্বারা কালিয়া প্রভৃতি যাহা ইচ্ছা পাক করা যাইতে পারে।

পাক-পাত্রে তৈল কিংবা ঘৃত জ্বালে চড়াইতে হয়, এবং তাহাতে ডিম ভাঙ্গিয়া ঢালিয়া দিলে, জ্বালে উহা শক্ত হইয়া আইসে। অনন্তর, তুলিয়া লইলে ডিম ভাজা হইল। অন্য প্রকারে ভাজিতে হইলে, প্রথমে কোন পাত্রে ডিম ভাঙ্গিয়া লইবে। পরে, তাহাতে অল্প পরিমাণে বেসন বা ময়দা এবং বাটা বা গুঁড়া মসলা ও লবণ মিশাইয়া ফেটাইতে থাকিবে। উত্তম-রূপ ফেটান হইলে তদ্দ্বারা এক একটি বড়া ভাজিয়া লইবে। পিটালি কিংবা বেসমাদি গুলিয়া তদ্দ্বারা মাছের ডিম-ও এই নিয়মে ভাজিয়া লইতে পারা যায়।

বড়ি পোড়া। খড়ের জ্বালে অথবা আঙ্‌রার আগুনে বড়ি পুড়াইতে হয়। অনন্তর লবণ ও তৈল মাখিয়া লইলে-ই, খাদ্যের উপ-যুক্ত হইল। রুচি অনুসারে উহাতে কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া লইলে, বেশ রুচি-জনক হইয়া থাকে।

পটোল-পোড়া। আস্ত পটোলের মাঝে ফাটাইয়া, জলন্ত অঙ্গারের উপরে পোড়াইয়া লইতে হয়। সু-পক্ক হইলে, উহাতে তৈল ও লবণ মাখাইয়া লইলে-ই আহারের উপযুক্ত হইল। পোড়ার পক্ষে পুষ্ট পটোল-ই উত্তম। কচি পটোল পোড়ায় তত ভাল লাগে না।

ইলিশ মাছ পোড়া। ইলিশ মাছ পোড়া বেশ সু-খাদ্য এবং মুখ-রোচক। একটি অর্থাৎ পেটো বড়-রকম ইলিশ মাছ লইয়া,

তাহার আঁইস ফেলিয়া দেও। পরে, তাহার লেজা ও মুড়া কাটিয়া পৃথক্ করিয়া রাখ। এখন, মাছের পেটের মধ্যস্থ আঁত (নাড়ী-ভুঁড়ি) প্রভৃতি ফেলিয়া দেও। এই সময়, অধিক জলে মাছটি বেশ করিয়া ধুইয়া লও। ধৌত হইলে, মাছের উপরি-ভাগে লম্বা-ভাবে মধ্যে মধ্যে অল্প অল্প চিরিয়া দেও। এদিকে হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা, আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, লবণ, কাসুন্দি এবং সরিষার তৈল (খাঁটি) এক সঙ্গে চট্‌-কাইয়া, তাহার কতক মাছের পেটের ভিতর পূরিয়া দেও, এবং কতক তাহার উপরিভাগে লেপিয়া মাখাইয়া দেও। এখন, কচি কলা-পাতার তিন চারিটি স্তবকে উহা জড়াইয়া বাঁধ। পাতায় জড়ান মাছ, আগু-নের উপর রাখিয়া, বেগুন-পোড়ার ন্যায় নীচে ও উপরে আগুন দিয়া পোড়াইয়া লও। কাষ্ঠাদির অগ্নি অপেক্ষা ঘুঁটের আগুনে উহা উত্তম পুড়িয়া থাকে। আগুনের জ্বালে না পুড়াইয়া অঙ্গারে পোড়ান ভাল। উপরি-ভাগের দুই একটি পাতা আগুনে পুড়িয়া গেলে, এখন তাহা তুলিয়া লও, এবং আস্তে আস্তে অবশিষ্ট পাতা খুলিয়া, তন্মধ্যস্থ মাছ বাহির কর। এখন, এই পোড়া ইলিশ মাছ এক-বার আহার করিয়া দেখ।

ঘি-চাঁপা। সচরাচর লোকে যে নিয়মে চাঁপানটে শাক ভাজিয়া আহার করিয়া থাকে, যদি-ও তাহা অতি সহজ এবং সামান্য ব্যয়-সাধ্য, কিন্তু লিখিত নিয়মে পাক করিয়া দেখিবেন, ঘি-চাঁপা কি প্রকারে রসনা-তৃপ্তি-কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।—নটে শাক এক সের, ঘৃত আধ পোয়া, আদার কুচি এক ছটাক, ধনে-বাটা এক তোলা, দারুচিনি-বাটা দুই আনা, ছোট-এলাচ-গুঁড় দুই আনা, লবঙ্গ-গুঁড় দুই আনা, লবণ পরিমিত।

শাক-গুলি উত্তম-রূপে বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে, আধ পোয়া জলে কিছু লবণ গুলিয়া, সেই জলে উহা সিদ্ধ করত, অন্য একটি পাত্রে

ঢালিয়া রাখিবে। এ-দিকে, পাক-পাত্রটি পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াও, এবং গরম হইলে, সমুদায় ঘৃত তাহাতে ঢালিয়া দেও। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আদার কুচি ফোড়ন দিয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত শাক-গুলি ঢালিয়া দেও এবং দুই এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লবণ ও বাটা মসলা-গুলি ঢালিয়া দিয়া, পুনর্ব্বার নাড়িতে থাক। অল্প-ক্ষণ জ্বালের পর যখন দেখিবে, বেশ সু-পক্ক হইয়াছে, তখন তাহাতে গন্ধ-মসলা-চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লও।

শাক-ভাজা। সচরাচর যে নিয়মে শাক ভাজা হয়, তাহা অতি সহজ। কল্মী, নটে, পালম, শুষ্‌নী, শুল্‌ফো এবং মেতি প্রভৃতি শাক-গুলি ভাল করিয়া বাছিয়া, ভাসা জলে ধুইয়া লইবে। অনন্তর ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে পাকাইয়া, তাহাতে লঙ্কা ও পাঁচ-ফোড়ন দিয়া, তদুপরি শাক ছাড়িয়া দিবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, জ্বালে উহা নরম হইয়া আসিতেছে, তখন তাহাতে লবণ দিয়া নাড়িতে থাকিবে। শাকে জল দিতে হয় না; উহা হইতে যে জল বাহির হইয়া থাকে, তদ্দারা-ই সু-সিদ্ধ হইয়া উঠে। সু-সিদ্ধ হইলে-ই নামাইয়া লইবে। দ্বিতীয় প্রকারে রাঁধিতে হইলে, ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আদার কুঁচি ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, শাক-গুলি ঢালিয়া দিবে; এবং খুন্তি কিংবা কাটি দ্বারা মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, উহাতে ধনে-বাটা, অথবা গোলমরীচ-বাটা দিয়া নাড়া-চাড়া করিবে। এইরূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, উহা মলায়েম হইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে। পাকা মাছের তেলের সহিত শাক ভাজিতে হইলে, প্রথমে সরিষার তৈল জ্বালে পাকাইয়া, তদুপরি মাছের তেলখানি ছাড়িয়া দিবে। জ্বালে উহা গলিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন দিয়া, পূর্ব্ববৎ নিয়মে শাকগুলি ভাজিয়া লইবে। শাক ভাজিবার সময় উহাতে কুচি

অনুসারে বেগুন, আম্‌সি, পাঁটার মেটে এবং ভিজা ছোলা দিতে পারা যায়।

পটোল-ভাজা। ভাজার পক্ষে পরিপুষ্ট পটোল-ই ভাল। প্রথমে, পটোল লম্বা-লম্বী ভাবে দুই ভাগে চিরিয়া লইবে। কিন্তু, আস্ত পটোল ভাজিতে হইলে, দুই ভাগে এক-কালে বিভক্ত না করিয়া, কতকাংশ এরূপ নিয়মে চিরিতে হইবে, যেন উহার কতকটা পরস্পর জোড় থাকে। আবার, পটোলের ভিতর কোন-রকম মসলা কিংবা মাছ-মাংসের পূর দিয়া ভাজিতে হইলে, উহার এক মুখ কাটিয়া, তন্ম-ধ্যস্থ শস্য কুরিয়া বাহির করিতে হয়। পরে, সেই খোলে পূর দিয়া স্থতা দ্বারা সেলাই করিয়া, তৈল কিংবা ঘ্বতে ভাজিতে হয়। ভাসা অর্থাৎ ছাঁকা তৈল বা ঘ্বতে ভাজিবার ব্যবস্থা না হইলে, ভাজিবার সময় উহাতে অল্প পরিমাণে জলের ছিটা দিয়া ভাজিতে হয়। লাল্‌চে বর্ণ হইলে নামাইয়া লইবে।

অন্য প্রকার ঃ—পটোলের গা অল্প চাঁচিয়া, তাহার মুখ কাটিয়া, লম্বা আকারে দু-ভাগে চিরিবে। পরে, তাহাতে লবণ-হরিদ্রা মাখিয়া তৈল কিংবা ঘ্বতে লাল্‌চে করিয়া ভাজিয়া লইবে।

বেগুন-ভাজা। সচরাচর দেখা যায়, ভাজার বেগুন প্রায় তিন-প্রকার আকারে কুটা হইয়া থাকে। ক্রিয়া-কর্ম্মে লুচির সহিত আহারের নিমিত্ত যে বেগুন ভাজা হইয়া থাকে, তাহা মাঝে চিরিয়া দুই ভাগে বিভক্ত করিতে হয়, অথচ বোঁটা দ্বারা ঐ খণ্ড-দ্বয় সংযুক্ত থাকে। এই বেগুন ভাজিবার সময় উহাতে লবণ ও হরিদ্রা মাখাইতে হয় না; অমনি ঘ্বত কিংবা তৈলে ভাজিয়া লইলে-ই হইল। আহারের সময় কেবল-মাত্র লবণ মাখাইয়া চট্‌কাইয়া লইলে, আহারের উপযুক্ত হইয়া থাকে, গৃহস্থ-গৃহে নিত্য ব্যবহারের জন্য যে নিয়মে বেগুন ভাজা হইয়া থাকে, তাহা চাকা-চাকা অথবা ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া, জলে

ধুইয়া লইতে হয়। পরে তাহাতে লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া, ঘৃত অথবা তৈলে ভাজিয়া লইলে-ই বেগুন-ভাজা হইল। আর, নিম-পাতা কিংবা পল্‌তার সহিত ভাজিতে হইলে, বেগুন-গুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া ভাজিতে হয়। বেগুন-ভাজাতে কোন-প্রকার ফোড়ন ব্যবহার হয় না।

মেতি-বেগুন। মেতি-শাকের সহিত বেগুন ভাজিতে হয় বলিয়া, ইহার নাম মেতি-বেগুন। কচি বেগুন দ্বারা পাক করিলে, ইহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। বেগুন-ভাজার নিয়মানুসারে প্রথমে বেগুন ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। পরে মেতি-শাক ভাজিতে থাক। ভাজা হইলে তাহাতে ভাজা বেগুন গুলি ঢালিয়া দিয়া, এরূপ-ভাবে নাড়িতে থাকিবে, যেন বেগুন-গুলি ভাঙ্গিয়া শাকের সহিত উত্তম-রূপে মিশিয়া যায়। পরে, তাহাতে সরিষা-বাটা দিয়া নাড়িতে আরম্ভ কর। যখন দেখিবে, বেশ লপেট গোছের মিশিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে অল্প পরিমাণে আদা ও পিঁয়াজের * রস এবং লবণ ও তৈল দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলে-ই, মেতিবেগুন পাক হইল।

ফুলকপি ভাজা। প্রথমে কপির ফুল-গুলি মোটা অথচ লম্বাভাবে কুটিয়া লবণ মাখাইয়া রাখ। অনন্তর, তৈল কিংবা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ফুল-গুলি ছাড়িয়া দাও, এবং মৃদু জ্বালে ভাজিতে থাক। এই সময় হইতে উহাতে একটি জলের ছিটা দিলে ভাল হয়। ভাসা তৈলে কিংবা ঘৃতে ভাজিতে হইলে, কোন তরকারিতে জলের ব্যবহার হয় না। যখন দেখা যাইবে, বেশ নরম হইয়াছে, তখন নামাইয়া রাখ। ইচ্ছা হইলে, আবার জলে বেসম গুলিয়া তাহাতে এক একটি ফুলের পাপ্‌ড়ি ডুবাইয়া ভাজিতে পার।

মাছের ঝুরি-ভাজা। সকল-প্রকার মাছের এই খাদ্য

---

* ইচ্ছা হইলে পিঁয়াজ ত্যাগ করিতে পার।

প্রস্তুত হয় না। রুই, কাতলা, মৃগেল প্রভৃতি যে সকল মাছে কাঁটা অল্প এবং তেল থাকে, তৎসমুদায়-ই ইহাতে ব্যবহৃত হইতে পারে।

প্রথমে মাছের আঁইস ফেলিয়া, কুটিয়া বাছিয়া, যেরূপ নিয়মে ধুইয়া লইতে হয়, সেইরূপ নিয়মে ধৌত কর। পরে তাহাতে হরিদ্রা-বাটা ও লবণ মাখাইয়া, মাছ ভাজার নিয়মানুসারে ভাজিয়া লও। ভাজিবার সময় দৃষ্টি রাখা আবশ্যক, উহা যেন কড়া গোছের ভাজা না হয়। সমুদায় মাছ-গুলি ভাজা হইলে, তাহার কাঁটা ফেলিয়া দিবে। তাহার পর, ঝুরা ঝুরা করিয়া তাহাতে উপযুক্ত-পরিমাণ আদা ছেঁচা মাখিয়া লইবে। মাছের ঝুরিতে অন্য কোন মসলা ব্যবহৃত হয় না। এজন্য আদার পরিমাণ কিছু অধিক দিতে হয়। এদিকে, এক-খানি কড়া কিংবা চাটুতে খাঁটি সরিষার তৈল দিয়া মৃদু জ্বালে চড়াও, এবং ধীরে ধীরে নাড়িতে থাক। বেশ মুচ্-মুচে গোছের হইলে নামাইয়া লও।

বড়ি-ছেঁচ্‌কি। বড়ি-ভাজা আর বড়ি-ছেঁচ্‌কি প্রায় এক-ই প্রকার। প্রভেদের মধ্যে, বড়ি ছেঁচ্‌কিতে অল্প জলের ছিটা এবং লবণ ও জীরামরিচ-বাটা দিয়া অল্পক্ষণ জ্বালে রাখিতে হয়, নামাইবার সময় উহার উপর একটু তৈল ছড়াইয়া নামাইয়া লইলে-ই হইল।

বড়ি-ভাজা। ঘৃত কিংবা তৈল পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বড়ি-গুলি ঢালিয়া, আস্তে আস্তে ঘন ঘন নাড়িতে হয়। নতুবা পুড়িয়া উঠিবে। লাল্‌ছে হইলে-ই নামাইয়া রাখিবে।

মাছভাজা। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ আধ সের, পিঁয়াজ-বাটা দেড় তোলা, লঙ্কা-বাটা আট আনা, লবণ এক তোলা, হরিদ্রা-বাটা চারি আনা, সরিষা তৈল এক ছটাক।

মাছ-গুলি পুরু পুরু করিয়া কাটিয়া, কিঞ্চিৎ লবণ ও জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে। তাহার পর মাছে সমস্ত মসলা ও অবশিষ্ট লবণ

মাখাইয়া, পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চাপাইবে। গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আসিলে, মাছ-গুলি ভাজিয়া লইবে। অল্প লাল হইলে-ই, উত্তম ভাজা হইয়াছে জানিতে হইবে। সুতরাং, তৎক্ষণাৎ নামাইয়া লইবে, নতুবা ধরিয়া যাইয়া বিস্বাদ হইবে। ঝোল কিংবা অন্যান্য ব্যঞ্জনের জন্য মাছ ভাজিতে হইলে, তাহাতে কোন রকম মসলা লাগে না, কেবল-মাত্র লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া লইলে-ই হইল। মাছ একটু লাল্‌ছে ধরণে ভাজিতে হয়।

মাছের বড়া। যে সকল মাছে কাঁটার ভাগ কম, এরূপ মৎস্য দ্বারা উত্তম বড়া হইয়া থাকে। মাছ ও ডিম উভয়ের-ই বড়া হইতে পারে; কিন্তু; তন্মধ্যে ডিমের বড়া-ই বেশ সু-খাদ্য। দুই-প্রকার নিয়মে মাছের বড়া হইয়া থাকে; মাছ প্রথমে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে, তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেলিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত বেসম কিংবা ডা'ল-বাটা এবং ঝাল ও লবণ মিশাইয়া চট্‌কাইলে, কাদার ন্যায় আটা-আটা হইয়া আসিবে। তখন তাহা তৈলে ভাজিয়া লইবে। বড়ার আকার অত্যন্ত বড় না করিয়া, আমড়ার আকারে করা প্রশস্ত। যদি মাছ সিদ্ধ না করিয়া প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা হইলে উহা অল্প ভাজিয়া লইয়া কাঁটাদি বাছিয়া, বড়া পূর্ব্ব-লিখিত নিয়মে ভাজিয়া লইলে চলিতে পারে।

বেগুনি। বেসম জলে গুলিয়া, তাহাতে বেগুন প্রভৃতি ডুবাইয়া, তৈল কিংবা ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই বেগুনি ভাজা হইল। বেসমের গোলা ভাল-মন্দ অনুসারে বেগুনির আস্বাদ ভাল-মন্দ হইয়া থাকে। গোলা খুব পাতলা কিংবা নিতান্ত গাঢ় না হয়, আর যেন উত্তমরূপে ফেটান হয়। ফেটাইবার সময় তাহাতে লবণ ও কাল জীরা মিশাইয়া লইলে অপেক্ষা-কৃত সু-স্বাদু হয়।

অম্ল-মধুর বেগুনি। উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন এক

সের, ঘৃত * এক পোয়া, আদা এক ছটাক, গন্ধ-দ্রব্য চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ পরিমিত, পানক (অর্থাৎ চিনি ও লেবুর রস) এক পোয়া।

নিতান্ত কচি অথবা খুব পাকা নহে, এরূপ বেগুন লইয়া লম্বা ধরণে এমন করিয়া চের, যেন বেগুনের বোঁটার দিক্ পৃথক্ হইয়া না যায়; অর্থাৎ উহা চেরা হইয়া আস্ত বেগুনের মত দেখায়। এখন, লবণ দুই ভাগ করিয়া, তাহার এক ভাগ এই বেগুনের উপর ও ভিতর বেশ করিয়া মাখ। অনন্তর, অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য ও আদা, প্রত্যেক বেগুনের ভিতর কিছু কিছু পূরিয়া দেও। বেগুনের ভিতরের মসলা না পড়িয়া যায়, এজন্য দুই খণ্ড বেগুন জোড় দিয়া আল্‌গা-ভাবে সূতা দ্বারা বাঁধ। অনন্তর ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাও, এবং তাহাতে-জড়ান বেগুন-গুলি ভাজিতে থাক। পরে, তাহাতে অবশিষ্ট লবণ ও কিঞ্চিৎ জল দিয়া পাক কর। বেগুন গলিয়া আসিয়াছে বোধ হইলে, পানক ঢালিয়া দেও। জ্বালে রস মরিয়া মাখ-মাখ হইলে, অবশিষ্ট গন্ধ-মসলা ও জাফরাণ দিয়া নামাইয়া লও। এই অম্ল-মধুর বেগুনি অতি সু-খাদ্য।

থোড়ের কড়ুই। প্রথমে থোড়-গুলি পাতলা-পাতলা অথচ সরু-ভাবে কুটিবে। পরে তাহাতে অল্প পরিমাণে লবণ মাখিয়া রাখিবে। অল্প-ক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, উহা হইতে জল বাহির হইয়া, থোড় মোলায়েম হইয়া আসিবে। এখন জল গালিয়া ফেলিয়া দিবে। এদিকে, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে তেল ঢালিয়া দিবে, এবং পাকিয়া আসিলে, লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিয়া থোড়-গুলি ঢালিয়া দিয়া, দুই এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। পরে, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও সরিষা-বাটা এবং কিঞ্চিৎ জলের ছিটা দিবে। যখন দেখা

* অভাবে সরিষা তৈল।

যাইবে, জল মরিয়া বেশ খড়্-খড়ে হইয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই, থোড়ের কড়ুই পাক হইল।

বেগুনের বিরিঞ্চি। প্রথমে বেগুন দীপ্ত অঙ্গারে দগ্ধ করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া, লবণ দিয়া চট্‌কাইয়া রাখ। এদিকে, পাক-পাত্রে তৈল কিংবা ঘৃত চড়াইয়া, পাকাইয়া লও। এখন চট্‌কান বেগুন তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। তদনন্তর, উহাতে আদা-বাটা, মরীচ-বাটা অল্প পরিমাণে দই দিয়া মৃদু জ্বালে নাড়িতে থাক। কিছুক্ষণ জ্বালে থাকিলে, উহা বেশ থক্-থকে হইয়া আসিবে। তখন ছোট-এলাচ ও দারুচিনি-চূর্ণ ছড়াইয়া নামাইয়া লও। এই বিরিঞ্চি অত্যন্ত মুখ-রোচক।

বেগুন না পুড়াইয়া, আস্ত বেগুন ভাজিয়া, তাহার খোসা ছাড়াইয়া, চট্‌কাইয়া লইবে। পরে তৈল জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন দিবে। পরে চট্‌কান বেগুন তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া লইবে। ইহাতে অন্য মসলা ও টক না দিলেও চলে। মিষ্ট ও দধি একটু বেশী দিলে অম্ল-মধুর বিরিঞ্চি হইয়া থাকে।

কাঁটালের বীচির বড়া। কাঁটালের বীচি বা আঁটি অত্যন্ত পুষ্টি-কর। উহা যে কেবলমাত্র পুষ্টি-কর, তাহা নহে, সু-স্বাদের জন্য-ও কাঁটালের বীচির অত্যন্ত আদর। আলুর ন্যায় উহা দ্বারা অনেক প্রকার খাদ্য-দ্রব্য পাক করা যাইতে পারে। কাঁটালের বীচিতে জলীয় অংশ অল্প ; যত্ন করিয়া রাখিতে পারিলে, প্রায় এক বৎসর পর্য্যন্ত উহা খাদ্যের উপযুক্ত থাকে। সু-পক্ক কাঁটালের পুষ্ট বীচি-গুলি জলে ধৌত করিয়া উত্তম-রূপ শুষ্ক করিতে হয়। ঐ শুষ্ক বীচি হাঁড়ি বা কলসীর মধ্যে রাখিয়া, তাহার মুখ বন্ধ করিয়া দিতে হয়। জলীয় বাতাস কিংবা স্যাঁতা স্থানে রাখিলে, উহা পচিয়া যায়। আবার ছাই মাখাইয়া-ও রাখা হইয়া থাকে। বীচির উপর যে সাদা আবরণের একটি পাতলা ছাল

থাকে, তাহা তুলিয়া ফেলিতে হয়। এখন, সেই খোসা ছাড়ান বীচি-গুলি জলে সু-সিদ্ধ করিয়া, জল হইতে তুলিতে হয়, এবং অল্প শীতল হইলে, চট্‌কাইয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত জীরা-মরীচ-বাটা, আদা-বাটা, গরম-মসলা-বাটা এবং ময়দা দিয়া বেশ করিয়া দলিতে হইবে। ঐ সকল দ্রব্য এক সঙ্গে মিশিয়া শক্ত শক্ত কাদার ন্যায় হইয়া উঠিবে। এ-দিকে, একটি পাত্রে ঘৃত বা তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং পূর্ব্বোক্ত কাদার ন্যায় বীচির এক একটি বড়ার আকারে উহাতে দিয়া ভাজিবে। অল্প লাল্‌চে রঙের হইলে, তুলিয়া রাখিবে। উহা উনানের নিকট গরম স্থানে রাখিলে ভাল হয়। কারণ, বড়া প্রভৃতি যে কোন-প্রকার ভাজা, ঠাণ্ডা হইলে, তত সু-খাদ্য হয় না। এই বড়া অতিশয় নরম অথচ মুচ্‌-মুচে। এমন কি, দন্ত-হীন বৃদ্ধ পর্য্যন্ত অনায়াসে-ই আহার করিতে সমর্থ হয়েন। দাই-লের সঙ্গে কাঁটালের বীচির বড়া অত্যন্ত সু-খাদ্য।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে কাঁটালের বীচির গুণ *।—রক্ত-পিত্ত-নাশক, স্বাদু, গুরু এবং রুচি-কারক। এতদ্ভিন্ন, কাঁটালের যে সকল গুণ, বীচিতে-ও সেই সকল গুণ বর্ত্তমান।

তিলেপটেশ্বরী। তিলেপটেশ্বরী অতি সু-খাদ্য বড়া। তিল দিয়া ইহা প্রস্তুত হয় বলিয়া ইহার তিলেপটেশ্বরী নাম হইয়াছে। তিলে-পটেশ্বরীর স্বাদ খাসির তেলের বড়ার ন্যায়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ঘৃত এক সের দশ ছটাক, ময়দা আধ সের, সবেদা আধ সের, ঘষা তিল (খোসা ছাড়ান) এক তোলা, আদার রস এক ছটাক, মৌরী-বাটা আধ তোলা, লবণ এক তোলা।

প্রথমে ময়দা (অতি মিহি ও ভাল করিয়া চালা আবশ্যক) আধ সের ও সবেদা (চাউলের গুঁড়া, ইহা- অতি মিহি অর্থাৎ সরু কাপড় দিয়া চালা) আধ সের, দুই-ভাগ করিয়া রাখিবে। আধ পোয়া ঘৃত উভয়ভাগে

* "রক্তপিত্তনাশিত্বং স্বাদুত্বং গুরুত্বং রুচিকারিত্বম্।"—ইতি রাজবল্লভঃ।

অর্থাৎ এক-এক-ভাগে এক ছটাক ও অন্য-ভাগে এক ছটাক দিয়া ময়ান দিবে। ময়ান দেওয়া হইলে, অর্থাৎ ঘৃত, ময়দা ও সবেদা (পর-স্পর পৃথক্ পৃথক্) মিশ্রিত হইলে, ময়দা ও সবেদা উভয় একত্র মিলিত করিবে। পরে তাহাতে এরূপ পরিমাণে জল দিবে যে, অত্যন্ত পাতলা অথবা খুব ঘন-ও না হয়। এই পরিমাণে জল দিয়া উহার (ময়দা ও সবেদা) গোলা প্রস্তুত করিবে। পরে, ঐ গোলা আধ ঘণ্টা হাতে করিয়া ফেটাইবে। ফেটাইবার সময়, উহাতে সাদা তিল (অর্থাৎ ঘষা খোলা-ছাড়ান তিল) এক তোলা, আদার রস, মৌরী-বাটা, লবণ এই চারিটি দ্রব্য দিয়া ক্রমাগত ফেনাইবে। এইরূপে এক ঘণ্টাকাল ফেনাইয়া, একখানি পরিষ্কার কড়ায় বা অন্য কোন পাক-পাত্রে দেড় সের গাওয়া ঘৃত (অন্য ঘৃত হইলে-ও চলিতে পারে, গাওয়া ঘৃত হইলে জিনিস উত্তম হয়) উনানে চড়াইবে ; যখন ঘৃতের ফেনা মরিয়া আসিবে অর্থাৎ ঘৃত প্রস্তুত হইবে, তখন উপরিউক্ত গোলা অল্প অল্প করিয়া অর্থাৎ আধুলি প্রমাণে ঐ ঘৃতের উপর দিবে। যখন সেই-গুলি বেশ ভাজা হইবে অর্থাৎ ভিতরে নরম না থাকিবে, তখন তাহা ঘৃত হইতে ছাঁকিয়া তুলিবে। এই প্রস্তুত ভাজি, তিলেপটেশ্বরী নামে বিখ্যাত। ইহা গরম গরম খাইতে অতি উত্তম।

বেগুনের গুজরাটি বিরিঞ্চি। এই বিরিঞ্চি অতি মুখ-প্রিয়। গুজরাটি বিরিঞ্চি রাঁধা তত কঠিন নহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ আড়াই আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, আদা-বাটা দেড় আনা, পিঁয়াজ (খণ্ড খণ্ড) * এক পোয়া, মরীচ-বাটা পাঁচ আনা, লবণ এবং লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

* ইচ্ছা করিলে রুচি অনুসারে পিঁয়াজ পরিত্যাগ করিতে পারা যায়। পিঁয়াজের পরিবর্ত্তে কিঞ্চিৎ অধিক আদা দিলেই চলিতে পারে।

প্রথমে, আস্ত বেগুন-গুলি তেজাল অঙ্গারে পোড়াইয়া খো- স্কুটের ইয়া লও। পরে, তাহাতে লবণ দিয়া দলিয়া রাখ। এ-দিকে, পা অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াও; উহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে কার খণ্ড পিঁয়াজ ভাজিয়া অন্যপাত্রে তুলিয়া রাখ। এখন অবশিষ্ট ঘৃত ঐ পাক্স্যা পাত্রে ঢালিয়া দাও, এবং পাকিয়া আসিলে, লবণ-মাখা বেগুন, তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাক। ভাজা-ভাজা হইলে, অল্প পরিমাণ জল দিয়া জ্বালে রাখ। যখন দেখা যাইবে যে, জল শুষ্ক হইয়াছে, তখন তাহাতে ভাজা পিঁয়াজ, আদা-বাটা, মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং দই দিয়া, মৃদু মৃদু জ্বাল দিতে থাক। কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ থক্-থকে হইয়াছে, তখন তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ (অর্থাৎ ছোট-এলাইচ, দারুচিনি ইত্যাদি) ছড়াইয়া দিয়া, একবার কাটি বা খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া দাও। অনন্তর, আন্দাজ দশ মিনিট অঙ্গারের উপর দমে রাখিয়া নামাইয়া লও। এই বিরিঞ্চি যদি মিষ্ট-আস্বাদনের করিতে হয়, তাহা হইলে ভাজা পিঁয়াজ ও দধি দেওয়ার পূর্ব্বে, অল্প-পরিমাণ পানক অর্থাৎ চিনি ও লেবুর রস দিবে। পানক দেওয়ার পর তাহা শুষ্ক হইলে, গন্ধ-দ্রব্যাদি-চূর্ণ দিয়া, পূর্ব্ব-নিয়মে রন্ধন করিয়া লইবে।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে বেগুনের গুণ। *—গ্রাহিণী, হৃদ্য, পাচক, কটু, তিক্ত, উষ্ণ এবং কফ, বাত, মুখ-শোষ, মুখ-মল, কুষ্ঠ, জ্বর, শ্বাস, শূল, কাস এবং অগ্নি-মান্দ্য রোগের শান্তি-কারক।

"বৃহতী গ্রাহিণী হৃদ্যা পাচনী কফবাতহৃৎ।
কটুস্তিক্তাস্যবৈরস্যমলারোচকনাশিনী।
উষ্ণা কুষ্ঠজ্বরশ্বাসশূল—কাসাগ্নিমান্দ্যজিৎ॥"
ইতি ভাবপ্রকাশঃ।

"অগ্নিপ্রদা মারুতনাশিনী চ শুক্রপ্রদা শোণিতবর্দ্ধিনী চ।
হৃল্লাসকাসারুচিনাশিনী চ বার্ত্তাকুরেষা গুণসপ্তযুক্তা॥"
ইতি রাজনির্ঘণ্টঃ।

ফ্রেন্স মাছ ভাজা। এই রন্ধনে ছোট রকমের মাছ ব্যবহৃত হয় অর্থাৎ বাটা, পার্শে প্রভৃতি মাছ-গুলি আস্ত রাঁধিতে হয়। প্রথমে মাছের আঁইস প্রভৃতি যে সকল অংশ কুটিয়া ফেলিয়া দিতে হয়, তাহা ফেলিবে। অনন্তর, উহা উত্তম-রূপে ধুইয়া সির্কাতে ভিজাইয়া রাখিবে। এস্থলে একটি কথা জানিয়া রাখা আবশ্যক যে পূর্ব্ব-দিন এইরূপ ভিজাইয়া রাখিলে, সেই মাছ পর দিন রাঁধিলে কিছু-মাত্র বিকৃত হয় না। সির্কা হইতে তুলিয়া, ছুরি দ্বারা মাছের দাড়া লম্বা-ভাবে অর্থাৎ মাথার নিম্ন হইতে লেজা পর্য্যন্ত চিরিবে; এবং কোন পাত্রে মাছগুলি এরূপ-ভাবে সাজাইয়া রাখিবে, যেন সির্কা শুকাইয়া যায়। এ-দিকে, মাছের পরিমাণ বুঝিয়া ডিমের শ্বেত ও হরিদ্রাংশ উত্তম-রূপে মিশাইয়া মাছে মাথাইবে। এখন ডিম-মাখান মাছে বিস্কুটের গুঁড়া, লবণ, গোলমরীচ গুঁড়া এক সঙ্গে মিশাইয়া মাখাইয়া, ঘৃত কিংবা তৈলে লাল্‌চে ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। কেহ কেহ ভাজা তৈল বা ঘৃত ঝরাইয়া ফেলিবার জন্য, মাছ ভাজা হইলে উহা ব্লডিং কাগজের উপর কিছু-ক্ষণ জড়াইয়া রাখেন। এই ভাজা মাছ উত্তম সু-খাদ্য। রুচি অনুসারে মাছে লবণাদি মাখাইবার সময় উহাতে পিঁয়াজ ও আদার রস মিশাইয়া লইলে চলিতে পারে।

মাছের পেটি ভাজা। রুই, কাতলা প্রভৃতি বড় বড় মাছের পেটি, এক আঙুল পরিমাণ লম্বা আকারে কুটিয়া লইবে। পরে উত্তম-রূপে ধুইয়া, লবণ ও লঙ্কা মাখাইয়া, তাহা ডিমের তরলাংশে ডুবাইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া, ঘৃত অথবা তৈলে ভাজিয়া লইলে-ই পেটি ভাজা হইল।

ইহুদি মাছ ভাজা। প্রথমে, যে কোন মাছ না কুটিয়া, সেই আস্ত মাছের উপর লবণ মাখাইয়া, ধুইয়া লইবে। পরে, আঁইস প্রভৃতি ফেলিয়া, লবণ, লঙ্কার গুঁড়া বা বাটা, পোস্তদানা এবং ঘসা তিল

ডিমের তরলাংশে মিশাইয়া, তাহাতে মাছ ডুবাইয়া তুলিয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখিয়া, ভাজিয়া লইবে। গরম গরম আহার করিবে।

মোচা ছেঁচ্কি। ছেঁচ্কি-ও শশ্শরির মত এক প্রকার ভাজা-বিশেষ। মোচা ছেঁচ্কি রাঁধিতে হইলে, আগে মোচা কুটিয়া ধুইয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইয়া, জল ঢালিয়া ফেলিবে। এখন, তৈলসহ পাক-পাত্র উনানে চড়াইবে। তৈল পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মেতি ও লঙ্কা ফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে মোচা-সিদ্ধ ঢালিয়া দিবে। একবার নাড়িয়া, লবণ দিবে। অল্পক্ষণ নাড়া-চাড়া করিলে, ছেঁচ্কি রাঁধা শেষ হইল।

লাউ ছেঁচ্কি। লাউ কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে। উনানে তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিবে। সরিষার চুড়্-চুড়্ শব্দ থামিয়া আসিলে, তাহাতে লাউ ঢালিয়া দিবে। পরে লবণ দিয়া দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। লাউয়ের জল বাহির হইয়া আসিতেছে, বোধ হইলে, সরিষা-বাটা দিবে। একটু পরে নামাইয়া লইবে।

ডুমুর ছেঁচ্কি। ডুমুর-গুলি কুটিয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। পরে, তৈলে সরিষা লঙ্কা ফোড়ন দিবে। ফোড়নের উপর ডুমুর-গুলি ছাড়িবে; লবণ দিবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িবে। একটু পরে, সরিষা-বাটা দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

সজিনা ডাঁটা ছেঁচ্কি। একটু পাকা গোছের ডাঁটায় ছেঁচ্কি ভাল হয়। যে নিয়মে ডাঁটার আঁশ ফেলিয়া কুটিতে হয়, সেই নিয়মে কুটিবে। পরে তাহা সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে পাক-পাত্রে তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিবে। অনন্তর, তাহাতে ডাঁটা-গুলি দিয়া, লবণ দিবে। দুই এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে। কখন কখন

আবার লবণ দিবার সময়, উহাতে লঙ্কা ও সরিষা-বাটা দেওয়া-ও হইয়া থাকে।

বিলাতী কুমড়া ছেঁচ্‌কি। ছেঁচ্‌কির কুমড়া একটু সরু সরু করিয়া কুটিতে হয়। প্রথমে কুমড়া কুটিয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষার ফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে কুমড়া ও লবণ দিয়া নাড়িতে থাকিবে। বেশ মোলায়েম হইলে নামাইবে।

মূলা-শাক ছেঁচ্‌কি। প্রথমে শাক-গুলি কুচি কুচি করিয়া ভাসা জলে বেশ করিয়া ধুইবে। পরে তাহা সিদ্ধ করিয়া জল ঝরাইবে। এখন জ্বালে তৈল চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। তাহাতে লঙ্কা, সরিষা ও পাঁচফোড়ন সম্বরা দিবে। পরে তাহাতে শাক-গুলি ঢালিয়া দিবে; এক-বার নাড়িয়া, লবণ ও সরিষা-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। রুচি অনুসারে আবার লঙ্কা-বাটা-ও দেওয়া চলে। অনন্তর নামাইয়া লইবে। ভাজিবার সময় সামান্য মিষ্ট দেওয়া যায়।

সজিনা-ফুল ছেঁচ্‌কি। ফুল-গুলি উত্তম-রূপে বাছিয়া, ভাসা জলে বেশ করিয়া ধুইয়া, জল ঝরাইবে। এ-দিকে জ্বালে তৈল পাকাইয়া, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিয়া ফুল-গুলি ছাড়িবে। এই সঙ্গে কলাই-শুঁটি দিলে, ছেঁচ্‌কির আস্বাদ ভাল হইয়া থাকে। যাহা হউক, এখন উহাতে লবণ ও জলের আছ্‌ড়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ পরে দেখিবে, ফুল-গুলি বেশ ভাজা হইয়াছে, তখন তাহা নামাইবে। এই ছেঁচ্‌কিতে বড়ি-ও দিতে পারা যায়। তৈল একটু বেশী দিলে, খাইতে ভাল হয়।

ঝিঙ্গা ছেঁচ্‌কি। নারিকেল-কুরার সহিত এই ছেঁচ্‌কি রাঁধিলে, খাইতে ভাল হয়। প্রথমে নারিকেল কুরিয়া রাখিবে। পরে ঝিঙ্গা কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তৈল চড়াইয়া পাকা-

ইয়া লইবে। তাহাতে লঙ্কা ও সরিষার ফোড়ন দিয়া, কুটা-ঝিঙ্গা ফেলিয়া দিবে। এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া লবণ দিবে। ঝিঙ্গা হইতে জল বাহির হইয়া, উহা সিদ্ধ হইয়া আসিবে। অনন্তর, তাহাতে নারিকেল-কুরা দিয়া, ঘাঁটিয়া নামাইবে।

নিম-বেগুন ছেঁচ্‌কি। ফাল্গুন ও চৈত্র মাসে এই ছেঁচ্‌কির বড় আদর। ছেঁচ্‌কির বেগুন ছোট ছোট ডুমা ডুমা আকারে কুটিয়া, লবণ মাখাইয়া রাখিবে। এখন জ্বালে তৈল পাকাইয়া, তাহাতে নিমপাতা ফোড়ন দিবে। একটু পরে বেগুন-গুলি তাহাতে দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। অল্প-ক্ষণের মধ্যে বেগুন ভাজা হইলে, নামাইয়া লইবে।

ইঁচড় ছেঁচ্‌কি। ইঁচড় সরু সরু, কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া ধুইয়া লইবে। এ-দিকে জ্বালে তৈল পাকাইবে। তাহাতে তেজপাতা ও পাঁচফোড়ন সম্বরা দিবে। পরে হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, আদা-বাটা, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। জল যেন অধিক না হয়। ফুটিতে থাকিলে, তাহাতে ইঁচড় ও লবণ দিবে। কেহ কেহ ইঁচড়-গুলি পূর্ব্বে সিদ্ধ করিয়া-ও ছেঁচ্‌কি রাঁধিয়া থাকেন। কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ইঁচড়ের জল মরিয়া আসিবে। তখন তাহাতে নারিকেলের দুধ দিবে। উহা শুকাইয়া আসিলে, তাহাতে ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ-বাটা দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে।

থোড় ছেঁচ্‌কি। ছেঁচ্‌কির থোড় কুটিয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, জল নিংড়াইয়া ফেলিবে। পরে জ্বালে তৈল পাকাইয়া, তাহাতে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিবে। এখন থোড়-গুলি উহাতে ফেলিয়া দিয়া এক-বার নাড়িয়া দিবে। পরে তাহাতে সরিষা ও লঙ্কা-বাটা এবং লবণ দিবে। ইচ্ছা হয় ত এই সময় নারিকেল-কুরা বা সরু সরু কুচি দিবে। অনন্তর নামাইয়া লইবে।

রুচি অনুসারে কোন কোন ছেঁচ্‌কিতে অল্প পরিমাণে মিষ্ট অর্থাৎ গুড় কিংবা চিনি দেওয়া-ও হইয়া থাকে। ছেঁচ্‌কি ভাজার প্রকারান্তর বলি-লে-ও হয়। কোন কোন ছেঁচ্‌কি বা চচ্চড়িতে কাসুন্দির গোটা দিয়া রাঁধিলে, অত্যন্ত রুচি-কর হইয়া থাকে।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ

অন্ন-প্রকরণ

ভাত

চা'ল দেবে যত তত, জল দেবে তার তিন তত।
ফুটলে পরে ভাতে কাটি, তার পরে দেবে জ্বালে ভাটি।

যে পরিমাণ চা'ল, তাহার তিন গুণ জল দিয়া, অন্ন পাক করিলে ভাল হয়। কারণ, জলের পরিমাণ অল্প হইলে, ভাত ধরিয়া বা আঁকিয়া উঠে এবং চাপ বাঁধিয়া থাকে; এজন্য ভাসা জলে ভাত রাঁধাই প্রশস্ত। অন্ন-পাকে প্রথমে যেরূপ জ্বালের প্রয়োজন, ভাত ফুটিয়া আসিলে, সেরূপ তীব্র-জ্বালের আবশ্যক হয় না। কারণ, ফুটার অবস্থায় অধিক জ্বাল পাইলে, উহা আঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা। ফুটন্ত ভাতে ঘন ঘন কাটি দেওয়া-ও উচিত নহে; তদ্দ্বারা উহা ভাঙ্গিয়া কাদা কাদা হইতে পারে। নূতন অপেক্ষা পুরাতন চা'লের অন্নে অধিক জ্বাল দিতে হয়। হাঁড়ির দুই একটি ভাত টিপিয়া দেখিলে, যদি সহজে গলিয়া যায়, তবে পাক-পাত্র আর জ্বালে রাখা উচিত নহে। এ-স্থলে একটি কথা মনে রাখিতে হইবে যে, উনান হইতে নামাইয়া-ই, যদি অন্ন আহার করিতে হয়, তবে সু-সিদ্ধ করিয়া নামাইতে হইবে; আর যদি কিছু বিলম্বে আহার করিতে হয়, তবে এক ফুট শক্ত থাকিতে থাকিতে নামান আবশ্যক। কারণ, পাক-

পাত্র-স্থিত অন্নের উত্তাপে উহা সুন্দর-রূপ সিদ্ধ হইয়া যাইবে। এক-স্থানে অধিক পরিমাণে অন্ন ঢালিয়া গাদা করিয়া রাখিতে হইলে-ও, উহা এক ফুট শক্ত থাকিতে নামান আবশ্যক।

ঈষদুষ্ণ অন্ন আহার করা-ই স্বাস্থ্যের পক্ষে অনুকূল। অন্ন গরম রাখিতে হইলে, হাঁড়ির ভাত বেশ চাপিয়া রাখিয়া, উহার মুখে একখানি শরা চাপা দিতে হয়, এবং সেই শরায় অল্প-পরিমাণ জল রাখিলে, অধিক-ক্ষণ পর্য্যন্ত হাঁড়ির ভাত গরম থাকে।

চা'লের দোষ-গুণানুসারে অন্ন ভাল হইয়া থাকে। এ-দেশে দুই-প্রকার চা'লের অন্ন ব্যবহৃত হইয়া থাকে, অর্থাৎ আতপ ও সিদ্ধ। আতপ চা'লের মধ্যে কামিনী ও দাদখানি প্রভৃতি-ই অতি উৎকৃষ্ট। ব্যবসায়ী ব্যক্তিরা চা'লে পোকা লাগিবার আশঙ্কায় সরু চা'লে গুঁড়া-চূণ মিশাইয়া থাকে। এজন্য সকল প্রকার চা'ল ভাল করিয়া ঝাড়িয়া বাছিয়া ধুইয়া লইতে হয়। ভাসা জলে ভাল রকম ধোওয়া উচিত। চা'ল উত্তম-রূপ ধৌত হইলে, ভাত ধব-ধবে সাদা হইয়া থাকে।

চা'ল ধুইয়া, হাঁড়ির গরম জলে ঢালিয়া দিয়া রাঁধিলে, ভাত ভাল হয় এবং ভাত বাড়িয়া থাকে। অনেক-ক্ষণ চা'ল ভিজাইয়া রাখিয়া রাঁধিলে, সে ভাত বাড়ে না।

ফেন ঝাড়ার দোষে-ও ভাত খারাপ হইয়া থাকে। ভাল রকম করিয়া, ফেন ঝাড়া না হইলে, ভাতে জল শপ্-শপ্ করিয়া থাকে, আস্বাদ ভাল হয় না।

অল্প পরিমাণে ফট্‌কিরির গুঁড়া দিয়া রাঁধিলে, ভাত বেশ সাদা হইয়া থাকে।

অন্ন শীতল জলে ভিজাইয়া রাখিলে, তাহাকে পর্য্যুষিত অর্থাৎ পান্তা, এবং জল না দিয়া অমনি বাসি রাখিলে, তাহাকে কড়্-কড়ে ভাত কহে। কড়্-কড়ে বা দুই এক দিনের পান্তা ভাত আহার করিলে পীড়া হইয়া

থাকে। বিশেষতঃ, যে সময় ওলাউঠা প্রবল হইয়া উঠে, সেই সময় পান্তা-ভাত অত্যন্ত উপকারী। অন্নের সাধারণ গুণ।—অগ্নি-কারক, স্রোতঃ-সমূহের উপকারক, তৃপ্তি-জনক, মূত্র-বর্দ্ধক ও লঘু-পাক।

বাদসাহী অন্ন পাক (গিলানি)। উপকরণ ও পরিমাণ। চা'ল এক সের, দুধ এক সের, দধি দুই সের, ঘৃত তিন তোলা, লবণ তিন তোলা এবং পাতিলেবু একটি।

প্রথমে, চা'ল উত্তম-রূপে ঝাড়িয়া বাছিয়া ধুইয়া লইবে। এখন, জল-সহ আধ-সিদ্ধ করিয়া লবণ, লেবুর রস এবং দই উহাতে ঢালিয়া দিয়া সু-সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, উনান হইতে নামাইয়া, ঢালিয়া কাপড়ে মাড় ঝাড়িয়া ফেলিবে। এ-দিকে, একটি মাটীর হাঁড়ী তাপে বসাইয়া, হাঁড়ির মধ্যে দুধের ছিটা দিতে থাকিবে। উষ্ণতা প্রযুক্ত উহা শুষ্ক হইয়া আসিলে, অন্ন-গুলি পুনর্ব্বার এই হাঁড়িতে স্থাপন করিয়া, উপরে দুধের ছিটা মারিতে থাকিবে। তাপে দুই একটি ভাত পোড়া-পোড়া হইলে, গরম ঘৃত ঢালিয়া নামাইয়া লইলে গিলানি পাক হইল।

ঘৃতান্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, লবণ তিন তোলা।

প্রথমে চা'ল জলে ধুইয়া, জল ও লবণ সহ সিদ্ধ করিবে। পরে মাড় গালিয়া, পুনরায় ঐ অন্ন দমে বসাইবে। এখন লবণ ও উষ্ণ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

জরদা অন্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, বাতাসা দেড় পোয়া, জাফরাণ দু-মাষা, কিছু কিস্‌মিস্ ও বাদাম।

প্রথমে, চা'ল উত্তম-রূপে ধুইয়া ভাত রাঁধিবার নিয়মে আধ-সিদ্ধ করিবে। পরে, মাড় গালিয়া ফেলিবে। এ-দিকে পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া, তাহাতে ঘৃত গরম করিবে। এখন, এই ঘৃতে বাতাসার পানক

ঢালিয়া দিয়া, খানিক নাড়িতে থাকিবে। পরে জাফরাণ জলে গুলিয়া উহাতে দিয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত আধ-সিদ্ধ ভাত-গুলি ঢালিয়া দিয়া সু-সিদ্ধ করিবে। এই সময় জ্বাল কমাইয়া দমে রাখিবে। অনন্তর, পরিবেষণ-কালে, ঘৃতে ভাজা বাদাম ও কিস্‌মিস্‌-গুলি ভাতের উপর ছড়াইয়া দিবে।

বাজরার অন্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—বাজরা এক সের, দধি এক সের, ঘৃত সাড়ে চারি তোলা, লবণ দেড় তোলা এবং পরিমিত ঘোল।

বাজরা-গুলি জলে ধুইয়া কিয়ৎ-ক্ষণ বাতাসে রাখিবে। পরে, তাহার খোসা ছাড়াইয়া জলে ধুইয়া লইবে। অনন্তর, ঘোল দ্বারা ধৌত করিয়া উহাতে লবণ মাখাইয়া দুদণ্ড পর্য্যন্ত রাখিবে; এখন অন্ন-পাকের নিয়মানুসারে পাক করিয়া, মাড় গালিয়া ফেলিবে। পরে, দমে বসাইয়া, ঘোলের ছিটা ও লবণ দিয়া, উষ্ণ ঘৃত দিয়া নামাইবে।

গোলাপী পর্য্যুষিতান্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, চিনি এক পোয়া, মৃগনাভি এক পোয়া, গোলাপ-জল সামান্য।

প্রথমে, এক পোয়া চিনির রস তৈয়ার করিবে। এখন, এই রসে মৃগনাভি এবং গোলাপ-জল ঢালিয়া দিয়া, একটি পাত্রে ঢাকিয়া রাখিবে। যে এক সের চা'লের কথা বলা হইয়াছে, তাহা অধিক জলে অন্ন পাক করিয়া লইবে, এবং মাড় গালিয়া ঠাণ্ডা হইলে, পূর্ব্ব-প্রস্তুত জলে ভাত-গুলি ঢালিয়া রাখিবে। জলের পরিমাণ অল্প বোধ হইলে, উহাতে প্রয়োজন-মত শীতল জল মিশাইয়া লইতে পারিবে। ছয় সাত ঘণ্টার পর, এই অন্ন আহার করিবে। আবার যদি উহাতে পাতি কিংবা কাগ্‌জি লেবুর রস দিয়া লওয়া যায়, তবে উহা আর-ও সু-স্বাদু হইয়া উঠে। সাধারণতঃ, গৃহস্থ-গৃহে এরূপ নিয়মে পর্য্যুষিতান্ন প্রস্তুত হয় না, ঠাণ্ডা ভাতে জল দিয়া ভিজাইয়া রাখিয়া-ই তাহা প্রস্তুত হয়।

ভাত ভিজাইবার সময় উহাতে লেবুর রস কিংবা তেঁতুল গুলিয়া দিলে আর-ও ভাল হয়। আবার টক আমানি দিলে বেশ তার হয়। প্রখর গ্রীষ্মের সময়, এই অন্ন অতি উপাদেয় এবং তৃপ্তি-কর হইয়া থাকে। ইচ্ছা হইলে, বরফ-ও দিতে পারা যায়।

বিনা জলে অন্ন পাক। চা'ল-গুলি জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া, শীতল জলে দুই দণ্ড পর্য্যন্ত ভিজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, জল হইতে তুলিয়া, জল ঝরাইয়া, তাহাতে লবণ মাখাইবে। এখন, এই লবণাক্ত চা'ল পাক-পাত্রে স্থাপন করিবে। এ-দিকে এক-খানি পাথর (অর্থাৎ যদ্দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া যায়) আগুনে এরূপ পুড়াইবে, উহা যেন অগ্নি-বর্ণ-বিশিষ্ট হয়। পরে, সেই প্রস্তর-খানি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। কিছুক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, অন্ন প্রস্তুত হইয়া আসিবে।

অন্ন-ভোজন ব্যবস্থা। মাখন বা গব্য-ঘৃত। পাতি বা কাগজিলেবু, লবণ, সুক্ত, ডাল্না, ভাজা, ডা'ল, চচ্চড়ি, মাছের ঝোল, অম্বল, দই, দুধ, ইত্যাদি।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ

খেচরান্ন-প্রকরণ

খেচরান্ন বা খিচুড়ী অতি প্রাচীন-কাল হইলেই হিন্দু-সমাজে প্রচলিত আছে। কোন্ সময় হইতে এবং কাহার দ্বারা যে, এই উপাদেয় খাদ্য প্রস্তুত করিবার নিয়ম প্রকাশিত হইয়াছে, তাহা জানিবার কোন উপায় নাই। খিচুড়ী নানা-বিধ; ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে ঐ সকল খিচুড়ী রন্ধন করিতে হয়। কেবল যে, রন্ধনের ভিন্নতানুসারে খিচুড়ীর প্রকারান্তর

হইয়া থাকে, এরূপ নহে; ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের খিচুড়ীতে ভিন্ন ভিন্ন দ্রব্য ব্যবহারের সহিত রন্ধন-প্রণালীর-ও বিস্তর প্রভেদ দেখা যায়। খিচুড়ী যে নানা-বিধ, তাহা পূর্ব্বে-ই উল্লিখিত হইয়াছে। ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের খিচুড়ীর পৃথক্ পৃথক্ আস্বাদন। মোটের উপর বলিতে গেলে, খিচুড়ী অতি সু-খাদ্য। খিচুড়ীর একটি বিশেষ সুবিধা এই যে, উহা সহজে পাক করা যায়, এবং অন্য কোন-প্রকার ব্যঞ্জনের সাহায্য না হইলে-ও, অনায়াসে-ই আহার করা যাইতে পারে। এই খাদ্য অতি গুরু-পাক ও পুষ্টিকর। নানা-বিধ মসলা, ঘৃত এবং চা'ল সংযোগে খেচরান্ন গুরু-পাক হইয়া উঠে। বিশেষতঃ, ইহার মাড় গালিতে হয় না, সুতরাং, উহাতে অধিক পরিমাণে বল-কারক পদার্থ বর্ত্তমান থাকে। খেচরান্ন-পাকে, চা'ল ও ডা'ল আধ সিদ্ধ হওয়ার পর হইতে-ই, উহা ধরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার বিশেষ সম্ভাবনা থাকে; এজন্য সেই সময় হইতে মৃদু জ্বাল দিতে হয়। গরম গরম খেচরান্ন আহার করিতে ভাল। শীতল হইলে উহা বিস্বাদ হইয়া থাকে। এজন্য দমে বসাইয়া রাখা আবশ্যক। ইহার গুণ,—গুরু-পাক, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, মল-মূত্র-কারক, পিত্ত-কফ-জনক।

মোগলাই খিচুড়ী। এই খিচুড়ী রাঁধিবার নিয়ম এই:—যে পরিমাণ ডা'ল, তাহার সিকি চা'ল অর্থাৎ যদি ডা'ল এক সের হয়, তবে চা'ল এক পোয়া হইবে। আর যে পরিমাণে ডা'ল হইবে, তাহার অর্দ্ধেক ঘৃত লাগিবে। যে সকল দ্রব্য লইয়া খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করিতে হয়, তৎ-সমুদায় উত্তম-রূপে পরিষ্কার করিয়া লওয়া আবশ্যক। এজন্য চা'ল ও ডা'ল বেশ করিয়া ঝাড়িতে হইবে। আমাদের অপেক্ষা হিন্দুস্থানীদিগের এ বিষয়ে অনেকটা উন্নতি দেখিতে পাওয়া যায়। তাহারা চা'ল ও ডা'ল প্রায় হাতে-বাছিয়া লইয়া থাকে। আমাদের মধ্যে সেরূপ নিয়ম দেখা যায় না। হিন্দুস্থানীদিগের এইরূপ বাছিয়া লইবার প্রণালীটি

যে, অতি উত্তম, তাহা কে-না স্বীকার করিবেন? এ-দেশে, এই প্রণালীটি প্রচলিত হওয়া আবশ্যক। খিচুড়ীর চা'ল ও ডা'ল ঐরূপে বাছিয়া লইলে ভাল হয়। হাত-বাছাই করিবার অ-সুবিধা হইলে, কুলায় করিয়া ভাল-রকম ঝাড়িলে-ও চলিতে পারে। চা'ল কিংবা ডা'লের ক্ষুদ ঝাড়িয়া পৃথক্ করিয়া বাছিয়া না ফেলিলে, তৎ-সমুদায় জ্বালে গলিয়া হাঁড়ির তলায় ধরিয়া যাইতে পারে। চা'ল ও ডা'ল ঝাড়া ও বাছার পর অধিক জলে ধুইবে। অনেক স্থানে যে, ধুচ্‌নী করিয়া, পুষ্করিণী প্রভৃতি জলাশয়ে চা'ল ধুইবার রীতি আছে, সে রীতিটি অতি ভাল; কারণ, অধিক জলে ধুইলে অপরিষ্কৃত পদার্থ সকল ধুইয়া যায়। জলাশয়ের অভাবে, অধিক জল ঢালিয়া, দুই তিন বার ধুইলে-ও চলিতে পারে। চা'ল ও ডা'ল ভাল করিয়া ধোয়া হইলে, তাহা হইতে জল ঝরিয়া পড়ে, এরূপ-ভাবে কোন পাত্রে রাখিতে হইবে। কলা-পাতা, থালা কিংবা মাটীতে পুরু করিয়া কাপড় পাতিয়া, তাহার উপর উহা পাতলা করিয়া ছড়াইয়া দিলে-ও চলিতে পারে। মধ্যে মধ্যে আবার হাত দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দেওয়া আবশ্যক। নাড়িয়া-চাড়িয়া দিলে, চা'ল ও ডা'ল ওলট্-পালট্ হইয়া, বাতাসে জল শুকাইয়া খড়্-খড়ে হইলে-ই, শুষ্ক হইয়াছে মনে করিতে হইবে।

কেহ কেহ মোগলাই খিচুড়ীর চা'ল ও ডা'ল এরূপ করিয়া আদৌ ধৌত করেন না, তাঁহারা অমনি ঝাড়িয়া লইয়া-ই খিচুড়ী রন্ধন করিয়া থাকেন। ফল কথা, যে রকমে-ই হউক না কেন, পরিষ্কার করা-ই প্রয়োজন।

সকল-প্রকার চা'ল কিংবা ডা'ল দ্বারা যে, উত্তম-রূপ খিচুড়ী হয়, এরূপ নহে। যে সকল চা'ল এবং ডা'ল অধিক পরিমাণে ঘৃত টানিতে পারে, তদ্দ্বারা-ই উত্তম খিচুড়ী হইয়া থাকে। এরূপ খাঁড়ীমসুরি, বুট, অড়হর প্রভৃতি ডা'ল দ্বারা উত্তমরূপ মোগলাই খিচুড়ী হইতে পারে।

এখানে খাঁড়ীমসূরি দ্বারা খিচুড়ী প্রস্তুতের বিষয়-ই লিখিত হইতেছে। চা'লের মধ্যে পেশোয়ারি ও দাদখানি প্রভৃতি-ই উত্তম। চা'ল, ডা'ল ও ঘৃত যেমন প্রধান উপকরণ, সেইরূপ আবার আর-ও কয়েক-প্রকার দ্রব্য না হইলে, খিচুড়ী কোনমতে-ই ভাল হয় না। এজন্য ধনে, তেজপত্র, লঙ্কা, গোলমরীচ, জীরা, হরিদ্রা বা জাফরাণ, লবঙ্গ, আদা, ছোট-এলাচ, দারুচিনি, পিঁয়াজ *, লবণ, দধি, চিনি, বাদাম, কিস্‌মিস্‌, পেস্তা, ডিম ও মাংস প্রভৃতি লাগিয়া থাকে।

যে প্রণালীতে মোগলাই খিচুড়ী রাঁধিতে হয়, এক্ষণে তাহা লিখিত হইতেছে। চর্ব্বি-রহিত এক সের মাংস, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুটিয়া, চারি সের জলের সহিত একটি হাঁড়িতে করিয়া উনানে বসাইয়া মৃদু জ্বাল দিবে। উনানে জল গরম হইতে থাকিলে, তাহাতে ছেঁচা-ধনে দুই তোলা, জীরা-ছেঁচা এক তোলা, জাফরাণ এক তোলা, জাফরাণের অভাবে বাটা হরিদ্রা দুই তোলা দিয়া, ঢাকনি দ্বারা ঐ পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। এইরূপ ভাবে হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া, কিছু-কাল জ্বাল দিলে, জলের ভাগ কমিয়া আসিবে। যখন দেখা যাইবে, এক সের জল কমিয়া আসিয়াছে, তখন ছোট-এলাচের দানা দুই আনা পরিমাণ, দারুচিনির কুচি চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা ওজনে, উহাতে দিয়া, পূর্ব্ববৎ হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে, এবং যখন আর এক সের জল মরিয়া আসিয়াছে দেখা যাইবে, তখন হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইয়া

* যাঁহারা পিঁয়াজ ও রসুন পাপ-জনক খাদ্য মনে করিয়া থাকেন, তাঁহারা উহা পরিত্যাগ করিয়া, অন্যান্য মসলা দ্বারা রন্ধন করিতে পারেন। পিঁয়াজের একটি গুণ এই যে অন্যান্য মসলা অল্প হইলে-ও কোন ক্ষতি হয় না, এক পিঁয়াজ সকল-প্রকার মসলার উপর উঠিয়া বসে। পিঁয়াজে এক-প্রকার আস্বাদনের-ও উৎকর্ষ সম্পাদিত হয়। যাঁহারা পিঁয়াজ-সংযোগে খিচুড়ী, মাংস কিংবা পোলাও রন্ধন করিয়া ভক্ষণ করিয়া থাকেন, পিঁয়াজ ভিন্ন তাঁহাদিগের জিহ্বার অন্য-প্রকার মসলা-সংযোগে রাঁধা ব্যঞ্জন আদৌ ভাল লাগে না।

স্বতন্ত্র স্থানে রাখিবে। এই সময়, হাঁড়ির মুখ খুলিলে, সু-গন্ধে ঘর আমোদিত হইবে। পাচক ও পাচিকাদিগের মনে রাখা উচিত, হাঁড়ির মুখ যেন ঢাকা থাকে; কারণ, মুখ খুলিয়া রাখিলে, উহার গন্ধ বাহির হইয়া যায়। পূর্ব্বে গন্ধ বাহির হইলে, আহারের সময় উহা উপভোগ করিতে পারা যায় না।

অনন্তর, পাক-পাত্রের জল অল্প শীতল হইয়া আসিলে, তখন হাতে করিয়া মাংস ও মসলা-সমূহ বেশ করিয়া কচ্‌লাইবে। চট্‌কান শেষ হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া, সেই জল স্বতন্ত্র একটি পাত্রে ঢাকিয়া রাখিবে এবং সিটি-গুলি ফেলিয়া দিবে। এক্ষণে, ডা'ল তিন পোয়া, পেশোয়ারি অভাবে সরু দাদখানি অথবা বালাম চা'ল এক পোয়া একত্র করিবে। পরে, ঐ চা'ল ও ডা'ল উত্তম-রূপে ধুইয়া পূর্ব্ববৎ শুষ্ক করিবে। এ-দিকে দেখিবে, যখন চা'ল ও ডা'ল বেশ শুকাইয়া খড়্‌খড়ে হইয়াছে, তখন এক পোয়া গাওয়া অথবা ভঁায়সা ঘৃত, * একটি বিস্তৃত-মুখ-বিশিষ্ট ডেকৃচি অথবা হাঁড়িতে করিয়া উনানে বসাইবে। এই সময় মৃদু মৃদু জ্বাল দিবে; এক্ষণে, ঐ ঘৃতে এক পোয়া পিঁয়াজ চারি-খণ্ড করিয়া এবং আলু দুই-খণ্ড করিয়া দিবে, এই সঙ্গে ছোট-এলাচের দানা এক সিকি, দারুচিনির ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি ছয় আনা ও লবঙ্গ এক সিকি দিয়া খুন্তি দ্বারা নাড়িবে। যখন দেখা যাইবে, পিঁয়াজ-গুলি অর্দ্ধেক ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে এক ছটাক আদার রস দিয়া পূর্ব্ববৎ নাড়িবে। পিঁয়াজ-গুলি যখন বার আনা ভাজা হইয়াছে বোধ হইবে, তখন উহাতে চা'ল ও ডা'ল দিয়া অনবরত নাড়িবে। এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে যে, চা'ল ভাজা হইবার মত চুড়্‌চুড়্ করিতেছে, সেই সময় পূর্ব্ব-প্রস্তুত জল, ক্রমে ক্রমে উহাতে ঢালিবে। জল যেমন ঢালিতে হইবে,

* গাওয়া ঘৃত হইলে আস্বাদন ভাল হয়; এবং খিচুড়ী হইতে এক-প্রকার সু-গন্ধ বাহির হইয়া থাকে। ফলকথা, ঘৃত যত উত্তম হয়, তত-ই ভাল।

সেই সঙ্গে অনবরত চা'লাদি-ও নাড়িবে। জল দেওয়া শেষ হইলে, আড়াই তোলা লবণ দিবে। এই সকল দেওয়া হইলে, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া অল্প-ক্ষণ জ্বাল দিলে, উহা ফুটিতে আরম্ভ করিবে; তখন হাঁড়ির মুখ খুলিয়া, উহাতে সাত আটটি হাঁসের ডিম ভাঙ্গিয়া দিবে এবং খিচুড়ী অনবরত নাড়িবে। ঘন ঘন নাড়িবার কারণ এই যে, নাড়িবার ক্রটি হইলে, উহা জমিয়া যাইবে; এক-বার জমিয়া গেলে হাজার নাড়িলে-ও তাহা আর খিচুড়ীর সঙ্গে মিশিবে না। খিচুড়ী সর্ব্বদা নাড়িবার আর একটি প্রধান প্রয়োজন এই যে, নাড়িবার দোষে-ও অনেকে খিচুড়ী ধরাইয়া ফেলেন। খিচুড়ী একবার ধরিয়া গেলে, তখন তাহাতে যত কেন মসলা ও ঘৃত দেও-না, কিছুতে-ই সেই পোড়া গন্ধ শুধরাইতে পারা যায় না। সুতরাং, ব্যয় ও পরিশ্রম বৃথা হইয়া যায়। খিচুড়ী ধরিয়া গেলে, উহাতে আর কোন-প্রকার মসলার গন্ধ থাকে না। এজন্য, এই সময় বিশেষ সাবধানতার সহিত ঘন ঘন নাড়িতে হয়।

যখন দেখিবে, চা'ল ও ডা'ল উত্তম-রূপে সু-সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন আদৌ জ্বাল না দিয়া, কেবল কয়লার উত্তাপে বসাইয়া রাখিবে। এই সময় এক ছটাক ভাল চিনি অথবা মিছ্‌রির গুঁড়া ও এক পোয়া ভাল দই হাঁড়িতে ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। যখন চা'ল ও ডা'ল উত্তম-রূপ মিশ্রিত হইয়াছে ও সু-ঘ্রাণে রন্ধন-গৃহ আমোদিত হইতেছে বোধ হইবে, তখন আর বিলম্ব না করিয়া, কিস্‌মিস্‌ আধ পোয়া ও পেস্তা আধ পোয়া, অবশিষ্ট ঘৃতে ভাজিয়া, ঘৃত-সমেত হাঁড়িতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া, অগ্নির উত্তাপ হইতে নামাইয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। ভোজনের সময় হাঁড়ির মুখ খুলিয়া, এক ছটাক গোলাপজলের ছিটা দিয়া, এক্‌-বার ভাল করিয়া নাড়িয়া পরিবেষণ করিবে, এখন সু-গন্ধে ভোক্তা গণের রসনা লোলুপ হইয়া পড়িবে।

ভুনি-খিচুড়ী। চা'ল ও ডা'ল ভাজিয়া এই খিচুড়ী রাঁধিতে হয়, এজন্য ইহাকে ভুনা বা ভুনী খিচুড়ী কহিয়া থাকে। ভুনি-খিচুড়ী রাঁধিবার নিয়ম একপ্রকার নহে। এই প্রস্তাব প্রথম প্রকরণে লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল দেড় পোয়া, ডা'ল (খাঁড়ি মসূরি) এক সের, ঘৃত * আধ সের, লবণ তিন তোলা, জল পরিমিত, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, আদা-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, জীরামরীচ-বাটা আধ তোলা, তেজপত্র দশখানি, ছোট-এলাচ চারি আনা, দারুচিনি-কুচি ছয় আনা, লবণ তিন আনা, দই এক পোয়া, পিঁয়াজ-কুচি চারি তোলা।

যে সকল চা'লে পোলাও হইয়া থাকে, ভুনি-খিচুড়ীতে সেই-রূপ চা'ল হইলে-ই ভাল হয়। মোগলাই খিচুড়ীতে যে নিয়মে চা'ল ধুইয়া শুকাইয়া লইতে হয়, ভুনি-খিচুড়ার চা'ল-গুলি-ও সেই-রূপ নিয়মে রাঁধিবার উপযুক্ত করিয়া লইবে।

এদিকে, একটি ডেক্‌চি অথবা অন্য কোন পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াও। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পিঁয়াজের সরু সরু কুচি-গুলি দিয়া ভাজিয়া লও। পিঁয়াজের যখন লাল্‌চে রঙ্‌ হইবে, তখন উহা অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখ। অনন্তর, চা'ল ও ডা'ল এবং তেজপাতা, তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে যে, দুই একটি চা'ল চুড়্‌-চুড়্‌ করিতেছে, তখন উহাতে সমুদায় মসলা-গুলি এবং দধি দিয়া নাড়িতে থাক।

এই সময়, চা'লের একটু বাদামী ধরণের রঙ হইলে, জল ঢালিয়া দিয়া, একবার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। খিচুড়ী কিংবা পোলাও

---

* ভাল-রকম ভুনি-খিচুড়ীতে সের করা এক সের পর্য্যন্ত-ও ঘৃত ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

রাঁধিতে হইলে, অধিক জ্বাল দেওয়া উচিত নহে। কারণ, অধিক জ্বালে উহা ধরিয়া যাইবার খুব সম্ভাবনা। মোগলাই খিচুড়ীতে যেমন সর্ব্বদা কাটি দিয়া নাড়িতে হয়, ভুনি-খিচুড়ীতে সেরূপ নাড়িবার প্রয়োজন হয় না। কারণ, উহা অধিক নাড়িয়া দিলে, চা'ল ও ডা'ল ভাঙ্গিয়া কাদার ন্যায় হইয়া থাকে। মোগলাই খিচুড়ীর ন্যায় ভুনি-খিচুড়ী কাদার মত হইবে না, সমুদায় গোটা গোটা থাকিবে অথচ বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। এজন্য একখানি কাঠের অল্প-জ্বালে রাঁধা উচিত। যখন দেখা যাইবে, চা'ল ও ডা'ল বেশ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহাতে লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া পূর্ব্ব-রক্ষিত পিঁয়াজ-ভাজা-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। দশ পনর মিনিট্ পরে, পাক-পাত্রের ঢাকনি খুলিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পরিবেষণ করিবে।

গুজরাটী খিচুড়ী। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল আধ-সের, সোনামুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি চারি আনা, ছোট এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, মরীচ আধ তোলা, কাল জীরা এক তোলা, রসুন একটি, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক ছটাক, লবণ তিন তোলা, গরম জল ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে, রসুনটি কুচি কুচি করিয়া রাখিবে। তদনন্তর, পিঁয়াজ-গুলির-ও খোসা ছাড়াইয়া, সরু সরু অথচ চক্রাকারে কুটিয়া রাখিবে। এই খিচুড়ীতে কোন-প্রকার মসলা গুঁড়া করিতে বা বাটিতে হয় না। সমুদায় আস্ত রাখিতে হয়।

প্রথমতঃ, একপোয়া ঘৃত পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াইয়া তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, পিঁয়াজ-গুলি তাহাতে ভাজিয়া অন্য পাত্রে তুলিয়া ঐ ঘৃতে রসুন-কুচি, আদার কুচি দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, তাহাতে চা'ল ডা'ল দিয়া নাড়িতে থাকিবে। দুই একটি চা'ল ফুটিবার

শব্দ হইতে আরম্ভ হইলে, আর এক পোয়া ঘৃত ও অবশিষ্ট মসলা-গুলি দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অধিকাংশ চা'ল ফুটিতে আরম্ভ হইলে, তাহাতে গরম জল ক্রমে ক্রমে ঢালিতে ও নাড়িতে হইবে। জল দেওয়া শেষ হইলে, অর্দ্ধেক পিঁয়াজ-ভাজা, লঙ্কা-বাটা ও লবণ দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া ঢাকিয়া দিবে; এবং ফুটিতে আরম্ভ হইলে, মধ্যে মধ্যে ঢাক্‌নিটি খুলিয়া নাড়িয়া দিয়া আবার ঢাকিয়া রাখিবে। জল মরিয়া আসিলে, অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি উহাতে দিয়া পুনর্ব্বার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া পনর মিনিটকাল দমে রাখিলে-ই, অতি অপূর্ব্ব তৃপ্তি-কর গুজরাটী খিচুড়ী প্রস্তুত হইবে।

আর্ম্মানি খিচুড়ী। উপকরণ ও পরিমাণ।—সোনামুগের ডা'ল এক সের, চা'ল এক পোয়া, ডিম দশটি, ঘৃত আধ সের, বাদাম দুই ছটাক, কিস্‌মিস্ দুই ছটাক, পেস্তা দুই ছটাক, মিছরি দুই তোলা, পিঁয়াজ এক ছটাক, রসুন এক কোয়া, আদা-বাটা দুই তোলা, আদার কুচি এক তোলা, জাফরাণ চারি আনা, ধনে-ছেঁচা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, দারুচিনি চারি আনা, তেজপত্র আট আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, মরীচ গোটা দুই তোলা, জীরা দুই তোলা, লবণ তিন তোলা, ক্ষীর-পাতা দধি আধ পোয়া।

প্রথমে, ধনে, মরীচ, জীরা ও তেজপাতা এক-খানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় পুঁটলি বাঁধিয়া হাঁড়ি অথবা ডেক্‌চিতে রাখ। এখন, ঐ হাঁড়িতে জল ঢালিয়া দিয়া, ঢাকুনি দ্বারা মুখ ঢাকিয়া জ্বালে চড়াও। মৃদু মৃদু জ্বালে যখন জল মরিয়া লাল-বর্ণ হইবে, তখন তাহা নামাইয়া রাখ।

এ দিকে, আর একটি পাক-পাত্রে দেড় পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং তাহাতে কিস্‌মিস্-গুলি ভাজিয়া, অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখ। এখন, ঐ ঘৃতে রসুন-কুচি ভাজিতে থাক। যখন দেখা যাইবে, উহার লাল্‌চে রঙ্ হইয়াছে, তখন তুলিয়া ফেলিয়া দিবে। রসু-

নের ন্যায় আদা-কুচি-গুলি ভাজিয়া ফেলিয়া দিবে। পরে পিঁয়াজের কুচি বাদামী ধরণে ভাজিয়া অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, সমুদায় জাফরাণ, আদা-বাটা ও লঙ্কা-বাটা ঐ ঘৃতে দিয়া, আধ-ভাজা করিবে। এই সময় সমুদায় মসলার এক-প্রকার রঙ্ হইয়া উঠিবে, এবং সু-গন্ধে ঘর আমোদিত করিবে। অতঃপর, উহাতে চা'ল ও ডা'ল দিয়া অনবরত নাড়িবে।

পোলাও প্রভৃতিতে যেরূপ চা'ল ব্যবহৃত হয়, আর্ম্মানি খিচুড়ীর পক্ষে-ও সেইরূপ চা'ল প্রশস্ত। প্রথমে চা'ল ও ডা'ল উত্তম-রূপে ঝাড়া ও বাছা হইলে, না ধুইলে-ও চলিতে পারে। পূর্ব্বে যে ডিমের কথা বলা হইয়াছে, এখন তাহা ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশ ঐ চা'ল ও ডা'লে মাখাইবে। ডিম-মাখান চাউলাদি একটি বিস্তৃত পাত্রে রাখিয়া পাতলা করিয়া ছড়াইয়া দিয়া সর্ব্বদা নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। এইরূপ নাড়া-চাড়াতে যদি উহা ঝর্-ঝরে হয় ভাল-ই, নতুবা উহা তুলিয়া জ্বাল-প্রাপ্ত মসলার উপর ঢালিয়া দিয়া ক্রমাগত নাড়িবে।

মৃদু জ্বাল থাকা আবশ্যক। এইরূপে অনবরত নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, অধিকাংশ চা'লই চুড়-চুড় করিয়া ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, তখন তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত আখ্‌নির জল অল্প অল্প পরিমাণে ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। চা'ল ফুটিয়া নরম হইয়া আসিলে তাহাতে লবণ ও অর্দ্ধেক পিঁয়াজ-ভাজা ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। অনন্তর যখন দেখা যাইবে, খিচুড়ী সু-সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে সমুদায় পিঁয়াজাদি ভাজা ও কিস্‌মিস্ ঢালিয়া দিবে। এ-দিকে, অবশিষ্ট গরম-মসলা ও বাদাম এবং পেস্তা-বাটা সমুদায় ঘৃতে গুলিয়া এবং তাহাতে দধি ও মিছরি দিয়া খিচুড়ীতে ঢালিয়া, নাড়িয়া দিবে। এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া ঠাণ্ডা স্থানে রাখিবে। এই সময় হাঁড়ি বা ডেকৃচির মুখের ঢাকৃনিটির যোড়-মুখে, এক-খানি ভিজা নেকৃড়া বা গামছা জড়াইয়া রাখিয়া, ত্রিশ

মিনিট পরে ঢাকনি তুলিয়া পরিবেষণ করিলে-ই চলিবে। পরিবেষণের সময় আর একবার নাড়িয়া লইবে।

কলাই-শুঁটির খিচুড়ী। উপকরণ ও পরিমাণ।—মিহি দাদখানি চা'ল এক পোয়া, সোনামুগের ডা'ল * বা থাঁড়ি মসূরি এক পোয়া, কলাই-শুঁটি (খোসা-ছাড়ান) এক সের, ঘৃত † দেড় পোয়া, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, লঙ্কা বাটা আধ তোলা, জীরামরীচ বাটা এক তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, দারুচিনি তিন আনা ছোট এলাচ চারি আনা, তেজপাতা দশখানি, লবণ এবং জল পরিমিত।

প্রথমে শুঁটি-গুলির উপরিকার খোসা ছাড়াইয়া, দানা বাহির করিয়া লও। সমুদায় দানা বাহির করা হইলে, তাহাতে এক তোলা লবণ মাখাইয়া আধ-ঘণ্টা পরে রগড়াইতে থাক, দানার খোসা সহজে-ই পৃথক্ হইয়া আসিবে। নতুবা এক একটি খোসা ছাড়াইতে হইলে, বহু পরিশ্রম এবং বিস্তর সময় লাগিবে। লবণ মাখাইয়া খোসা ছাড়াইলে, অতি সহজে-ই উহা ছাড়িয়া যায়। অনন্তর, দুই তিন বার অধিক জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া লইবে। ধুইবার সময় সমুদায় খোসা ও লবণ ধুইয়া যাইবে।

এদিকে, এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, শুঁটি-গুলি কসিয়া রাখ। পরে, আর এক ছটাক ঘৃতে চা'ল ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। চা'ল ভাজা হইলে, আবার এক ছটাক ঘৃত দিয়া, ডা'ল-গুলি-ও অল্প-পরিমাণ ভাজিয়া লও। এস্থলে একটি কথা উল্লেখ করা আবশ্যক ;—অনেকেই

* বৈদ্য শাস্ত্র-মতে মুগের গুণ।—কষায়, গ্রাহী, শীতল, এবং পাকে কটু। মুগের যুষের গুণ।—পিত্ত, শ্রম ও ক্লান্তি-শমনকারী, লঘু, সন্তাপ-হারক এবং অরুচি-নাশক।

কষায়ত্বং গ্রাহিত্বং শীতলত্বং পাকে কটুত্বং। তদ্‌যূষগুণাঃ পিত্তশ্রমার্ত্তিশমনত্বং লঘুত্বং সন্তাপহারিত্বং অরোচক-নাশত্বং। ইতি রাজনির্ঘণ্টঃ।

ভাবপ্রকাশ মতে—স্বাদু, সামান্য বায়ু নাশক এবং জরঘ্ন।

স্বাদুত্বং অল্পানিলহরত্বং জরঘ্নত্বং। ইতি ভাবপ্রকাশঃ।

† অসঙ্গতিপন্ন ব্যক্তিগণ ঘৃতের পরিমাণ আধ পোয়া করিতে পারেন, কিন্তু তাহাতে আস্বাদনের ব্যতিক্রম হইবে।

কলাই-শুঁটির খিচুড়ীতে আদৌ কোন-প্রকার ডা'ল ব্যবহার করেন না। কিন্তু কিছু ডা'ল দিয়া খিচুড়ী পাক করিলে, সু-স্বাদু হয়; এবং খিচুড়ী নিতান্ত কাদার মত দেখিতে-ও হয় না। তবে রুচি অনুসারে ভোক্তাগণ ডা'ল ব্যবহার করিতে পারেন। এখন, পাক-পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াও, পাকিয়া আসিলে, সমুদায় গরম-মসলার অর্দ্ধেক ছেঁচিয়া এবং সমুদায় বাটা মসলা ঐ ঘৃতে ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। জল ফুটিয়া উঠিলে, পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া চা'ল ও ডা'ল এবং শুঁটি-গুলি ঢালিয়া দিয়া, পুনর্ব্বার ঢাকিয়া দাও। অনন্তর, মৃদু জ্বালে খিচুড়ী সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে লবণ দিবে। যাঁহারা পিঁয়াজ দিতে ইচ্ছা করেন, তাহারা এই সময় আধ পোয়া ভাজা পিঁয়াজ দিতে পারেন। এক্ষণে অবশিষ্ট গরম-মসলা-বাটা খিচুড়ীতে ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া একখানি ভিজা গামছা বা নেকড়া, ঢাকার মুখে জড়াইয়া নামাইয়া লও। কুড়ি মিনিট পরে ঢাকনি খুলিয়া পরিবেষণ কর। কলাই-শুঁটির খিচুড়ী অতি সু-খাদ্য। এদেশে শীত ঋতুতে-ই কলাই-শুঁটি জন্মিয়া থাকে। সকল-প্রকার কলাইশুঁটির যে উত্তম রূপ খিচুড়ী প্রস্তুত হয়, তাহা নহে; এদেশে যে সকল কলাই-শুঁটি জন্মিয়া থাকে, তন্মধ্যে ওলন্দা বা পাগলা কলাই-শুঁটি-ই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। আজ-কাল আমেরিকা ও ইউরোপ প্রভৃতি মহাদেশ-সমূহ হইতে যে সকল মটর এদেশে আনীত হইয়া, স্থানে স্থানে চাষ হইতেছে, তন্মধ্যে ডোয়ার্ক, ডিকৃশন্, ইয়র্ক-শায়র, হিরো, ভিক্টোরিয়া, এম্পারার, আইম্যারো প্রভৃতি-ই সর্ব্ব-প্রধান; ঐ সকল মটরের এক একটি দানা এত পুষ্ট হইয়া থাকে যে, যাঁহারা কখন উহা দেখেন নাই, তাঁহারা দেখিলে আশ্চর্য্য বোধ করিবেন। ফল কথা, শুঁটি মোটা মোটা অথচ কচি, এরূপ মটরের-ই উৎকৃষ্ট খিচুড়ী প্রস্তুত হইয়া থাকে। দানা পাকিয়া গেলে খিচুড়ী ভাল হয় না।

আফ্‌গানি খিচুড়ী। আফ্‌গানিস্থানে এই খিচুড়ী অত্যন্ত প্রচলিত। আফ্‌গানি খিচুড়ীতে অত্যন্ত পিঁয়াজ ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। যাঁহারা পিঁয়াজ খাইয়া থাকেন, তাঁহাদিগের নিকট এই খেচরান্ন অত্যন্ত মধুর।

উপকরণ ও পরিমাণ।—সোনামুগের ডা'ল আধ সের, চা'ল আধ সের, মাংস দেড় সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি (গোটা) এক আনা, দারুচিনি-চূর্ণ এক আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, লবঙ্গ (গোটা) এক আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ এক আনা, পিঁয়াজ এক পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, পিঁয়াজ সরুভাবে কুটা এক ছটাক, গোটা ধনে দেড় তোলা, ধনে-বাটা আধ তোলা, আদা-খণ্ড দেড় তোলা, জাফ্‌রাণ (পেষিত) এক আনা, গোটা মরীচ দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস, আদা, পিঁয়াজ, গোটা ধনে এবং লবণ আবশ্যক-মত জলে সিদ্ধ করিবে। পরে, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, মাংস এবং যূষ সন্তলন করিয়া লইবে। সন্তলনের সময় আদা প্রভৃতি যে কাপড়ে ছাঁকিয়া লইতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। সন্তলনের পর যূষ হইতে মাংস-গুলি পৃথক্ করিয়া, উহাতে ধনে-বাটা, সমুদায় গন্ধ-মসলা এবং মরীচ প্রভৃতির চূর্ণ মাখাইয়া, আগুনের উত্তাপে পাক করিয়া দমে রাখিবে। এদিকে, পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষে ডা'ল, চা'ল এবং পিঁয়াজের সরু সরু খণ্ড সকল দিয়া, জ্বালে চড়াইয়া সু-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে অবশিষ্ট গোটা মসলা-গুলি এবং মাংস ঢালিয়া দিয়া, দমে বসাইয়া রাখিলে-ই আফ্‌গানি খিচুড়ী পাক হইল।

আলুর খিচুড়ী। উপকরণ ও পরিমাণ।—চাল আধ সের, আলু এক সের, ঘৃত আধ সের, পিঁয়াজ আধ পোয়া, ছোট-এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, ডা'ল * এক সের, দারুচিনি চারি আনা, ধনে-

* খাঁড়ি-মসুরি বা সোনামুগ হইলে-ই ভাল হয়, তদভাবে বুট ও অড়হরের ডা'ল প্রশস্ত।

বাটা তিন তোলা, আদা-বাটা দুই তোলা, জীরামরীচ-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা * আধ তোলা, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, তেজপাতা দশখানি, লবণ পরিমিত।

উৎকৃষ্ট চা'ল উত্তম-রূপে ঝাড়িয়া ও বাছিয়া লইবে। অনেকে আলুর খিচুড়ীতে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্‌ দিয়া থাকেন। অতএব, ঐ সকল উপকরণ ব্যবহার করিতে হইলে, প্রত্যেক দ্রব্য এক ছটাক পরিমাণে লইয়া, জলে ধুইয়া, ঘৃতে এক এক করিয়া ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। প্রথমে, দেড় পোয়া পরিমাণ ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে বাদামাদি ভাজিয়া লইবে, এবং উহা তুলিয়া রাখিয়া, পরে সেই ঘৃতে পিঁয়াজগুলি ভাজিয়া লইবে, এবং উহা তুলিয়া রাখিয়া, সেই ঘৃতে চা'ল ও ডা'ল ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িবে। দুই একটি চা'ল ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে সমুদায় তেজ-পাতা, বাটা-মসলা ও গরম-মসলা অর্দ্ধেক পরিমাণ দিয়া খুব নাড়িবে। কেহ কেহ চা'লের সঙ্গে আলু-গুলি চারি চাকা করিয়া কুটিয়া ও খোসা তুলিয়া ভাজিয়া-ও লইয়া থাকেন। আবার, কখন কখন বাদামাদির ন্যায় চা'ল ভাজিবার পূর্ব্বে-ও ভাজিয়া তুলিয়া রাখা হয়। ফলতঃ এই উভয়-প্রকার নিয়মের মধ্যে, যে কোন নিয়ম অবলম্বন করিতে পারা যায়। এস্থলে ইহা-ও মনে রাখা উচিত, যদি উহা ভাজিয়া তুলিয়া রাখা হয়, তবে তাহা চা'ল আধ সিদ্ধ হইবার পর, হাঁড়িতে ঢালিয়া দিবে। সে যাহা হউক, মসলা-সংযোগে চা'ল হইতে যখন অত্যন্ত সু-গন্ধ বাহির হইবে, এবং অধিকাংশ চা'ল ফুটিতে আরম্ভ করিবে, আর বিলম্ব না করিয়া, উপযুক্ত-পরিমাণ গরম জল তাহাতে ঢালিয়া দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। খিচুড়ী-রন্ধনে যত-ক্ষণ চা'ল সিদ্ধ না হয়, তত-ক্ষণ তীব্র জ্বাল দিলে তত ক্ষতি হয় না; কিন্তু উহা সিদ্ধ হইলে, কখন-ই অধিক জ্বাল

---

* রুচি অনুসারে পরিমাণ হ্রাস-বৃদ্ধি করিতে পারা যায়।

দেওয়া উচিত নহে। এজন্য, মৃদু জ্বালে পাক-পাত্র বসাইবে। ঘন ঘন সু-সিদ্ধ হইলে, খিচুড়ীতে লবণ, পিঁয়াজ এবং বাদাম, পেস্তা * প্রভৃতি দিয়া পূর্ব্ববৎ নাড়িবে। চা'লের অর্দ্ধ-সিদ্ধাবস্থায় আলু দিতে হয়। এক্ষণে, খিচুড়ী প্রায় ক্ষীরের ন্যায় গাঢ় আকারে উপস্থিত হইবে। সুতরাং আর কাল-বিলম্ব না করিয়া, অবশিষ্ট গরম-মসলা, অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া, উহাতে ঢালিয়া দিয়া নামাইবে। আর যদি আহারে বিলম্ব থাকে, তবে দমে বসাইয়া রাখিবে।

কাবুলি খেচরান্ন। পোলাও-রন্ধনের নিয়মানুসারে এই খেচরান্ন পাক করিতে হয়। তবে প্রভেদের মধ্যে পলান্নে মুগের ডা'ল দিতে হয় না; কিন্তু ইহাতে তাহা ব্যবহার হইয়া থাকে, এবং আহারে ইহা ঠিক পোলাওয়ের ন্যায় সু-খাদ্য হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল আধ সের, সোনা-মুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত আধ সের, ছোট-এলাচ (গোটা) চারি আনা, দারুচিনি (গোটা) ছয় আনা, লবঙ্গ তিন আনা, মরীচ গোটা এক তোলা, ধনে তিন তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা তিন তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ এবং লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

প্রথমে মাংস, ঘৃতে পিঁয়াজ সম্বরা দিয়া অল্প কসিয়া লইবে। পরে তাহাতে ধনে-বাটা, আদা-বাটা, লঙ্কা, লবণ ও জল দিয়া সু-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া, লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া আর এক-বার সম্বরা দিবে। এখন, পাক-পাত্রে অল্প ঘৃত ঢালিয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দিয়া মাংস (যূষ বা ঝোল ভিন্ন) ও সমুদায় অখণ্ড গরম-মসলা সাজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে, চা'ল ও ডা'ল ঘৃতে অল্প মাত্রায় ভাজিয়া, তাহা পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষ দ্বারা সিদ্ধ করিয়া লইবে। এখন, এই সিদ্ধ চা'ল পূর্ব্ব-সজ্জিত

* বাদাম ও পেস্তা ভাজা হইলে, গুঁড়াইয়া দিবে। তাহাতে বেশ সু-গন্ধ হয়। আর ভাজা না হইলে কাঁচা ব্যবহার করিবে।

মাংসের উপর ঢালিয়া দিয়া, সমুদায় ঘৃত দিবে। এই অবস্থায় উহাতে আর জ্বাল না দিয়া, কেবল-মাত্র দমে বসাইয়া রাখিবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইবে।

জাহাঙ্গিরী খেচরান্ন। জাহাঙ্গির বাদসা এই খেচরান্ন অত্যন্ত আদরের সহিত ব্যবহার করিতেন, তজ্জন্য উহার নাম জাহাঙ্গিরী খেচরান্ন হইয়াছে। জল না দিয়া ইহা পাক করিতে হয়। এই খেচরান্ন অত্যন্ত সু-খাদ্য, কিন্তু গুরু-পাক।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল আধ সের, সোনা-মুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত এক সের, পিঁয়াজের রস এক পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ ছয় আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আট আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ ছয় আনা, মরীচ চূর্ণ আধ তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, আদার রস তিন তোলা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস সূক্ষ্ম ধরণে খুড়িয়া, তাহাতে লঙ্কা, পিঁয়াজের রস, ধনে-বাটা, এবং লবণ মাখাইয়া, চারি দণ্ড কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। এদিকে, চা'ল ও ডা'ল ঘৃতে ভাজিয়া পূর্ব্ব-রক্ষিত মাংসের সহিত মিশ্রিত করিবে। তখন, তাহাতে সমুদায় গন্ধ-মসলা-চূর্ণ ও মরীচ-চূর্ণ মিশাইয়া, মৃদু তাপে স্থাপন করিবে, এবং মধ্যে মধ্যে এক এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। জ্বালে মাংসাদির রস মরিয়া আসিলে, পাক-পাত্রের চারি ধারে তপ্ত অঙ্গার সাজাইয়া দিবে। এই সময় উষ্ণ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের ঢাকনি ভিজা কাপড় দ্বারা বন্ধন পূর্ব্বক, তাহার উপর আর একটি পাত্র রাখিয়া, তাহাতে তপ্ত অঙ্গার স্থাপন করিবে। পাক শেষ হইয়া আসিলে, নামাইয়া লইলে-ই জাহাঙ্গিরী খিচুড়ী পাক হইল।

থাপ্পা-খেচরান্ন। এই খেচরান্ন অতিশয় সু-খাদ্য। ইহাতে মাংস ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মাংস ত্যাগ করিয়া রন্ধন করিলে, আর উপরোক্ত নাম দেওয়া যাইতে পারে না।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক পোয়া, সোনামুগের ডা'ল এক পোয়া, মাংস আধ সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দারুচিনি চারি আনা, ছোট-এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, ধনে দুই তোলা, মরীচ চারি আনা, আদা দুই তোলা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে, মাংস শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এদিকে, চা'ল ও ডা'ল ভূনিখিচুড়ী পাক করিবার নিয়মে পাক করিয়া, প্রলেহ খিচুড়ীর সহিত মিশাইয়া, এক ঘণ্টা দমে রাখিলে-ই থাপ্পা-খেচরান্ন পাক হইল।

উহা প্রকারান্তরে রাঁধিতে হইলে, অন্য রীতিতে প্রস্তুত করিতে হয়। অর্থাৎ বড় বড় ঝিঙ্গা, পটোল কিংবা অন্য কোন-প্রকার তরকারির বোঁটার দিক্ কাটিয়া, ভিতরের শস্য বাহির করিয়া ফেলিতে হয়, এবং খোল-গুলির গাত্রে, সরু সরু ছিদ্র করিয়া, লবণ-মিশ্রিত জলে ধুইয়া, পুনর্ব্বার ঐ খোলে সামান্য-মাত্র লবণ-মাখাইয়া ঘৃতে ভাজিতে হয়। অল্প ভাজা ভাজা হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, তাহার মধ্যে মাংস-মিশ্রিত খিচুড়ী পূর্ণ করিয়া, ময়দা দ্বারা বোঁটার দিকটা আট্‌কাইয়া দিবে। অনন্তর, গন্ধ-দ্রব্য, বাটা তাহাতে মাখাইয়া, ঘৃতে পুনর্ব্বার ভাজিয়া লইলে-ই থাপ্পা-খেচরান্ন পাক হইল। এই খেচরান্ন পাক করিতে হইলে ঘৃতের পরিমাণ কিছু অধিক লাগিয়া থাকে।

সহজ খেচরান্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, ভাজা-মুগের ডা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, জীরা-বাটা এক তোলা, মরীচ-বাটা এক তোলা, তেজপত্র আটখানা, আদা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, পিঁয়াজ-বাটা দুই তোলা, পেস্তা এক তোলা, বাদাম এক তোলা, কিস্‌মিস্ এক তোলা, দারুচিনি-বাটা দুই আনা ও কুচি ছয় আনা, এলাচ-ছেঁচা চারি আনা, জাফ্‌রাণ দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

ডা'ল ও চা'ল সু-সিদ্ধ হইতে পারে, অথচ মাড় বেশী না হয়, এরূপ

পরিমিত জল জ্বালে বসাইবে। জল খুব গরম হইলে, ডা'ল ও চা'ল ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। আধ-ফুটন্ত হইলে, তাহাতে লবণ হইতে জীরা পর্য্যন্ত সমুদায় বাটা-মসলা ঢালিয়া দিবে। এদিকে, আধ পোয়া ঘৃতে বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্ এবং অবশিষ্ট গন্ধ-মসলা-গুলি অল্প ভাজিয়া, খিচুড়ীর উপর ছড়াইয়া দিবে, এবং এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, অবশিষ্ট ঘৃতে জাফ্‌রাণ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। এ-সময় আর জ্বালের প্রয়োজন হয় না, কেবল-মাত্র দমে বসাইয়া রাখিলে-ই হইল।

ইংলিস্ ভুনি-খিচুড়ী। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল তিন ছটাক, ডা'ল দুই ছটাক, বড় পিঁয়াজ-বাটা, ঘৃত দুই ছটাক, আদার কুচি দশ বারটি, গোলমরীচ দশটি, লবণ বড় চাম্‌চার এক চাম্‌চা, লবঙ্গ চারি পাঁচটি, এলাইচ তিন চারিটি, তেজপাতা ছয়খানি, দারুচিনি ছয় কুচি।

রন্ধনের পূর্ব্বে চা'ল ও ডা'ল-গুলি উত্তম-রূপে ধুইয়া জল ঝরাইয়া রাখিবে। বাঁশমতী বা চিনিশক্কর চা'ল-ই খিচুড়ী প্রভৃতির জন্য প্রশস্ত। অনেকে চা'লের সমান ডা'ল দিয়া থাকেন। প্রথমে পাকপাত্র গরম করিয়া, উহাতে সমস্ত ঘৃত ঢালিয়া দিবে। যে সময়ে ঘৃত হইতে বুদ্‌বুদ্ উঠিবে, ঐ সময়ে উহার উপর পিঁয়াজ-গুলি (লম্বা লম্বা পাতলা পাতলা ফালি করিয়া) ফেলিয়া দিয়া ভাজিবে। পিঁয়াজের উত্তম বাদামী রং হইলে, তুলিয়া রাখিবে। এখন, উহাতে চা'ল ও ডা'ল-গুলি ঢালিয়া দিয়া, যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত ঘৃত নিঃশেষিত না হয়, তত-ক্ষণ নাড়িতে থাকিবে। পরে, উহাতে উপরের লিখিত মসলা উত্তম-রূপ মিশ্রিত করিবে, যত-খানি জল দিলে, পাত্রের মুখ ঢাকনি দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া, মৃদু আঁচে চাপাইয়া দিবে, চা'ল ও ডা'ল ঢাকে, ততখানি জল দিয়া মধ্যে মধ্যে আঁচ কমাইবে। তাহা না করিলে, খিচুড়ী ধরিয়া যাইবার

সম্ভাবনা। খিচুড়ী যাহাতে না ধরিয়া যায়, তদ্বিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া আবশ্যক। খিচুড়ীর উপরে পূর্ব্বের ভাজা পিঁয়াজ-গুলি সাজাইয়া দিলে, দেখিতে এবং খাইতে ভাল হয়।

মুগ ও মসূরের ডা'লের খিচুড়ীতে কিছু বিশেষ আছে। ছোলার ডা'ল শীঘ্র সিদ্ধ হয় না বলিয়া, চা'লের সহিত ভাজিবার পূর্ব্বে উহা সিদ্ধ করিয়া লওয়া কর্ত্তব্য। অথবা রন্ধনের পূর্ব্বে উহা এক ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া লইলে চলিতে পারে। পরে পূর্ব্ব-লিখিত মত পাকের ব্যবস্থা।

কাঁচা মটরের ভুনি-খিচুড়ী। বড় মটর ছাড়াইয়া রাখিবে। চা'লের সহিত ইহা ভাজিতে হইবে না। যখন চাল প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে দেখিবে, তখন ইহা চা'লের সহিত মিশাইয়া দিতে হইবে। মসলাদি পূর্ব্ববৎ-ই লইবে।

জরদা খিচুড়ী। ইহাতে চা'ল এবং ডাল ভাজিবার সময়, জাফ্‌রাণ অথবা হরিদ্রা একটু দিতে হইবে। যেরূপ পীতবর্ণ করিবার ইচ্ছা থাকে, ঐ অনুসারে হরিদ্রা বা জাফ্‌রাণ কম বেশী দিবে। মসলাদি পূর্ব্ববৎ-ই দিবে।

দাউদখানি খেচরান্ন। সচরাচর যেরূপ নিয়মে খিচুড়ী পাক করা হইয়া থাকে, দাউদখানি খেচরান্ন-পাক তাহা অপেক্ষা সম্পূর্ণ বিভিন্ন।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, চা'ল আধ সের, মুগের ডা'ল আধ সের, ডিম দুইটি, ধনে এক তোলা, ধনে-বাটা আধ তোলা, আদা খণ্ড এক তোলা ও বাটা আধ তোলা, আস্ত পিয়াজ আধ তোলা, পিয়াজ-বাটা আধ পোয়া, জাফ্‌রাণ-বাটা এক তোলা, দারুচিনির কুচি এক আনা, ছোট-এলাচ-বাটা এক আনা, লবঙ্গ-বাটা এক আনা, মরীচ-বাটা এক আনা, লঙ্কা ও জল পরিমিত।

প্রথমে, আধ সের মাংস, আদা খণ্ড, আস্ত পিয়াজ, ধনে, এবং পরিমিত লবণ ও জল-সহ সিদ্ধ করিয়া সম্বরা দিবে।

এদিকে, অবশিষ্ট আধ-সের মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ধরণে থুরিয়া, অর্দ্ধ সিদ্ধ করিবে এবং অর্দ্ধাংশ আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা ও আধ-সিদ্ধ ডিমের হরিদ্রাংশ ঐ মাংসে মাখাইবে। এখন, এই মসলাদি-মাখা মাংসে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রুটি প্রস্তুত করিবে। রুটি প্রস্তুত হইলে, তাহা ঘৃতে ভাজিয়া, গন্ধ-দ্রব্য বাটা এবং অল্প পরিমাণে মাংসের যূষ দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। পাক হইলে নামাইয়া রাখিবে। পূর্ব্বে যে মাংসের যূষ পাক করিয়া রাখা হইয়াছে, সেই মাংস-সহ যূষে চা'ল ও ডা'ল এবং অবশিষ্ট মসলা মিশাইয়া পাক করিবে। অল্প পরিমাণে যূষ থাকিতে থাকিতে রুটি, মাংস ও জাফ্‌রাণ-বাটা মিশাইয়া ঘৃতে সম্বরা দিয়া দমে বসাইবে। অনন্তর, দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই দাউদখানি খেচরান্ন পাক হইল। কেহ কেহ আবার পরিবেষণ-কালে ডিমের শ্বেত-ভাগে লবণ মাখাইয়া ঘৃতে ভাজিয়া খেচরান্নের উপর ছড়াইয়া দিয়া থাকেন।

মোকশ্বর খেচরান্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, চা'ল আধ সের, সোণামুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত আধ সের, আস্ত দারুচিনি এক আনা, দারুচিনি-চূর্ণ এক আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, লবঙ্গ চূর্ণ এক আনা, আস্ত লবঙ্গ এক আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, আস্ত ধনে দেড় তোলা, ধনে-বাটা আধ তোলা, আদা দেড় তোলা, জাফ্‌রাণ-বাটা দেড় তোলা, আস্ত মরীচ এক আনা, মরীচ-চূর্ণ এক আনা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে, মাংস খণ্ড খণ্ড আকারে কুটিয়া লইবে। অনন্তর, এই মাংস খণ্ড, আস্ত পিঁয়াজ, আদা, লবণ এবং জল এক সঙ্গে জ্বালে চড়াইবে। সু-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া যূষ পৃথক্ করিবে, আর আদা ও পিঁয়াজ হইতে মাংস পৃথক্ করিয়া উহা পুনর্ব্বার যূষে মিশাইয়া লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইবে। এক ফুট ফুটিলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া মাংস ও ঝোল পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এখন মাংসে,

পিঁয়াজ-বাটা, ধনে-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, মরীচ-চূর্ণ দিয়া, পরিমিত ঘৃতে শুষ্ক প্রলেহে পাক করিয়া, জাফ্‌রাণ-বাটা মিশাইয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-প্রস্তুত যুষে চা'ল ও ডা'ল পাক করিবে। পরে, তাহাতে অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য ও মরীচ দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। যখন দেখিবে, সু-পক্ক হইয়া আসিবার উপক্রম হইয়া আসিতেছে, সেই সময় সমুদায় ঘৃত ও দমে স্থাপিত মাংস উহাতে ঢালিয়া দিয়া কিয়ৎক্ষণ দমে বসাইয়া রাখিবে।

কট্‌খেচরান্ন। উপকরণ ও পরিমাণ। মাংস এক পোয়া, চা'ল এক পোয়া, ঘৃত আধ সের, সোণামুগের ডা'ল এক পোয়া, জাফ্‌রাণ বাটা এক আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, মরীচ-চূর্ণ এক আনা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, হরিদ্রা-বাটা দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা-বাটা দেড় তোলা, লবণ এবং লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

মাংস টুকরা টুকরা করিয়া কুটিবে। পরে উপযুক্ত-পরিমাণ ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পিঁয়াজ ভাজিতে থাকিবে। আধ-ভাজা হইলে তাহাতে মাংস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখা যাইবে, মাংসের রস বাহির হইয়া শুষ্ক হইয়াছে, তখন তাহাতে লঙ্কা, হরিদ্রা, ধনে ও আদা-বাটা, পরিমিত লবণ এবং জল ঢালিয়া দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এদিকে চা'ল ও ডা'ল জলে আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে, এবং তাহাতে অবশিষ্ট উপকরণ-সমূহ মিশাইয়া মাংসে ঢালিয়া দিয়া, এক-বার উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। অনন্তর, দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই কট্‌খেচরান্ন পাক হইল।

ভোজন-ব্যবস্থা।—নানাবিধ ভাজা, ঝাল ও টকের মাছের সহিত।

সপ্তম পরিচ্ছেদ

পলান্ন-প্রকরণ। অতি প্রাচীনকাল হইতে এ-দেশে পলান্ন প্রচলিত আছে। সংস্কৃত-গ্রন্থে পলান্নের নাম এবং রন্ধন-প্রণালী লিখিতে দেখিতে পাওয়া যায়। মুসলমানদিগের সময় হইতে, পলান্ন এই শব্দের অপভ্রংশ পোলাও নামে প্রচলিত হইয়াছে। পল শব্দে মাংস এবং অন্ন শব্দে ভাত, এই দুইটি শব্দ মিলিত হইয়া (অর্থাৎ মাংস ও অন্ন এক সঙ্গে পাক করা হইয়া থাকে বলিয়া) পলান্ন শব্দ উৎপন্ন হইয়াছে। প্রথমে, মাংস ও চা'ল এবং নানা-বিধ মসলা-সংযোগে পোলাও প্রস্তুত হইত। তদনন্তর মাংসের পরিবর্ত্তে কেবল মৎস্য এবং অবশেষে নিরামিষ পোলাও রন্ধন-প্রথা প্রচলিত হয়। মুসলমানদিগের রাজত্ব-কালে এদেশে পলান্ন এবং মাংস প্রভৃতির রন্ধন-গত বিস্তর উন্নতি সাধিত হইয়াছে। পৃথিবীর মধ্যে মুসলমানদিগের খাদ্য মাংসাদি অতি গুরু-পাক, কিন্তু যার-পর-নাই উপাদেয়। ইয়ুরোপীয়দিগের মধ্যে-ও আজকাল পোলাওএর ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে। কিন্তু, তাহা অতি সামান্য-পরিমিত ঘৃতে পাক হইয়া থাকে। ইয়ুরোপীয়দিগের খাদ্য-মাত্র-ই প্রায় গুরু-পাক নহে; এজন্য উহা অত্যন্ত পুষ্টি-কর এবং সহজে পরিপাক হইয়া থাকে।

অনেক-প্রকার নিয়মে পোলাও রাঁধিতে পারা যায়, এবং রাঁধিবার নিয়মানুসারে উহা লঘু ও গুরু-পাক হইয়া থাকে। গুরু-পাক খাদ্য প্রস্তুত করিতে হইলে, তাহাতে প্রায় ব্যয় অধিক পড়ে।

সাধারণতঃ, পোলাও রন্ধন-প্রথা প্রায় এক-ই প্রকার; তবে প্রভেদের মধ্যে এক এক প্রকার পোলাও রন্ধনে, এক একটি বিশেষ দ্রব্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সেই সেই দ্রব্যের নিয়মানুসারে পলান্নের নাম-করণ হইতে দেখা যায়। সচরাচর, পোলাওএ সৌরভ-বিশিষ্ট পুষ্প কিংবা আতর,

গোলাপ-জল ও মৃগনাভি ব্যবহার করিলে, পোলাওএর গন্ধ অতি মনোরম হইয়া থাকে।

জাফ্রাণ, বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌ এবং খোয়া-ক্ষীর প্রভৃতি পোলাও-এর প্রধান উপকরণ। এজন্য এই সকল উপকরণ-গুলি যে পরিমাণে উৎকৃষ্ট হইবে, পোলাও সেই পরিমাণে উপাদেয় হইয়া থাকে। অনেক সময় দেখা যায়, উপকরণের দোষে পলান্ন তত সু-খাদ্য হয় না। বাদামের মধ্যে এক-প্রকার তিক্ত আস্বাদনের বাদাম দেখা যায়, সেই বাদামের দোষে-ও পোলাও অত্যন্ত বিস্বাদ হয়। এজন্য অনেক সময় বাদাম পরিত্যক্ত হইয়া থাকে। বাদামের মধ্যে কাজলি বাদাম-ই উৎকৃষ্ট।

চা'ল।—সকল-প্রকার চা'লে পলান্ন পাক হয় না। যে সকল চা'ল পুরাতন, লম্বা-দানা-বিশিষ্ট এবং ঘৃত টানিতে পারে, পলান্ন-পাকের পক্ষে সেই সকল আতপ-চা'ল-ই উত্তম। অনেক সময় চা'লের দোষে পলান্ন নষ্ট হইয়া থাকে। নূতন কিংবা ভাঙ্গা চা'লে পোলাও রন্ধন করিলে, তাহা কাদা কাদা হইয়া থাকে এবং আঁকিয়া যাওয়ার গুরুতর সম্ভাবনা। সু-সিদ্ধ অথচ ঝর-ঝরে অর্থাৎ কাহার-ও গায়ে কেহ লাগিবে না, এইরূপ পলান্ন-ই উত্তম সু-খাদ্য। পলান্নের পক্ষে পেশোয়ারি চা'ল-ই উত্তম। তদভাবে খাড়াবেড়ে, মুচিরাম, চিনিশক্কর প্রভৃতি অন্যান্যপ্রকার আতপ চা'লে-ও হইতে পারে। যদি-ও সিদ্ধ চা'লে পলান্ন পাক করা যায় বটে, কিন্তু তাহা আতপ চা'লের ন্যায় ঘৃত টানিতে পারে না। পোলাওএর চা'ল-গুলি উত্তম-রূপ ঝাড়িয়া বাছিয়া লওয়া আবশ্যক। হাত-বাছাই করিতে পারিলে আরও ভাল হয়।

দুই-প্রকার নিয়মে পলান্নের চা'ল ব্যবহৃত হইয়া থাকে; অর্থাৎ একপ্রকার—উহা না ধুইয়া ঘৃতে অল্প ভাজিয়া লইতে হয়। দ্বিতীয় প্রকার—প্রথমে চা'ল-গুলি উত্তম-রূপ ধৌত করিয়া তাহা বাতাসে শুষ্ক করিতে হয়। পরে, সেই শুষ্ক চা'লে ঘৃত ও আদা-বাটা প্রভৃতি মাখা-

ইয়া, তদ্দ্বারা পোলাও রন্ধন করিতে হয়। এই ধৌত চা'লে পোলাও রাঁধিলে, অধিক ঘৃত টানিতে পারে না। কখন কখন আবার পূর্ব্বোক্ত দুইটি নিয়ম পরিত্যাগ করিয়া, অন্য উপায়ে-ও পলান্ন-পাক হইয়া থাকে। অন্ন-পাকের নিয়মে উহা আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, সেই আধ-সিদ্ধ চা'লেও আবার পোলাও পাক হইয়া থাকে। মুসলমানদিগের মধ্যে এইরূপ পাক-প্রথা সমধিক প্রচলিত। এই প্রকার রন্ধনে অধিক ঘৃত লাগে না।

পোলাওএর চা'ল নানা-প্রকার নিয়মে প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়। তবে সহজ প্রথা এই যে, চা'ল ভাল করিয়া ঝাড়িয়া বাছিয়া, তাহা একটি পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে ঘৃত, লবণ, চিনি, জাফ্‌রাণ, ছোট-এলাচ, দারুচিনি মিশাইতে হয়। এই সকল উপকরণ মিশাইয়া, সেই চা'ল চাকিয়া দেখিলে, যদি লবণ ও মিষ্ট সমান হইয়া থাকে, তবে জানিবে যে, পোলাওএর চা'ল সমান মাখান হইয়াছে।

এই চা'ল লইয়া পোলাও রাঁধিতে হয়। হাঁড়িতে অল্প-পরিমিত ঘৃত দিয়া, তাহাতে তেজপত্র ও অল্প সা-জীরা ছড়াইয়া সামান্য গরম করিয়া, তদুপরি পূর্ব্ব-প্রস্তুত চা'ল সাজাইতে হয়। এ-স্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, মৎস্য কিংবা মাংস দ্বারা পোলাও রাঁধিতে হইলে, এই সময় চা'লের সহিত উহা সাজাইতে হয়। চা'লের সের প্রতি আধ সের পর্য্যন্ত মৎস্যাদি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আর চা'ল অনুসারে সচরাচর এক পোয়া হইতে আধ সের পর্য্যন্ত ঘৃত ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। উৎকৃষ্ট চা'ল না হইলে, আধ সেরের উপর ঘৃত ব্যবহার করিলে, চা'লে উহা টানিতে পারে না; সুতরাং, পোলাও-এ ঘৃত ঝরিতে থাকে। পোলাওএ এরূপ নিয়মে ঘৃত ব্যবহার করিতে হয়, তাহা যেন বেশ ঝর্‌-ঝরে হয়।

আখ্‌নূষ বা আখনি। পরিমিত জল, মাংস ও মসলাদি

দ্বারা সিদ্ধ করিলে, সেই জলকে আপ্‌যুষ বা আখ্‌নি কহিয়া থাকে। আখ্‌নির দোষ-গুণে পোলাওএর আস্বাদন ভাল-মন্দ হয়।

জীরা, মরীচ, লঙ্কা, গোটা-ধনে, মৌরী, ছোট বড় এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, সা-জীরা, সা-মরীচ, আদা, বুটের ডা'ল এবং মাংস জলে সু-সিদ্ধ করিতে হয়। কিন্তু নিরামিষ পলান্নে মৎস্য-মাংস ব্যবহৃত হয় না। উল্লিখিত উপকরণাদি এক-খানি কাপড়ে ঢিলা-ভাবে বাঁধিয়া, জল-সহ সিদ্ধ করিতে হয়। সিদ্ধ করিবার সময় পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক; নতুবা মসলার গন্ধ বাহির হইয়া যায়। অধিক-ক্ষণ জ্বালের পর যখন দেখা যাইবে, জলের ঘোরাল লাল্‌চে বর্ণ হইয়া সু-গন্ধ বাহির হইতেছে, তখন উনান হইতে পাক-পাত্র নামাইয়া, পাত্র-স্থ পুঁট্‌লিটি তুলিয়া ফেলিলে, আখ্‌নির জল প্রস্তুত হইল। এই জলে পোলাও, খিচুড়ী এবং কালিয়া পাক করিলে, অতি উপাদেয় আস্বাদন হইয়া থাকে।

আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, পোলাওএ ভর্‌-ভরে গন্ধ করিতে হইলে, দমে বসাইবার সময় পেস্তা, বাদাম, সা-জীরা, সা-মরীচ এবং খোয়া-ক্ষীর ঘৃতে ভাজিয়া উহাতে দিতে হয়। ক্ষীর ঘৃতে ভাজিয়া বেশ করিয়া চূর্ণ করিয়া লইবে এবং অন্যান্য উপকরণ-গুলি হামামদিস্তায় গুঁড়াইয়া, দমের অবস্থায় পোলাওএর উপর ছড়াইয়া দিয়া দমে বসাইয়া দিবে। এইরূপ করিলে, পোলাও রসনা-তৃপ্তি-কর অতি উপাদেয় আস্বাদনের হইয়া থাকে।

মাংস-পলান্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, গোটা ধনে দুই তোলা, পেশোয়ারি চা'ল এক সের, আদা দুই তোলা, লবণ আড়াই তোলা, ছোট-এলাচ আধ তোলা, দারুচিনি এক তোলা, লবঙ্গ দুই-তোলা, কাবাবচিনি আধ তোলা, গোলমরীচ দুই তোলা, সা-জীরা দুই আনা, তেজপত্র কুড়ি-খানি, জাফ্‌রাণ দুই আনা, হরিদ্রা এবং লঙ্কা পরিমিত।

মোগলাই খিচুড়ীতে যেরূপ নিয়মে চা'ল ধুইয়া লইবার কথা লিখিত হইয়াছে, পোলাওএর চা'ল-ও সেইরূপ নিয়মে পরিষ্কার করিয়া লইতে হয়। পোলাও রাঁধিবার পূর্ব্বে, প্রথমে জল প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়। ধনে দুই তোলা, পিঁয়াজ এক ছটাক, আদা এক তোলা, গোলমরীচ এক তোলা, কাবাবচিনি আধ তোলা, হরিদ্রা (বাটা কিংবা ছেঁচা) এক তোলা, এক-খানি কাপড়ে পুঁট্‌লি করিয়া বাঁধিয়া, একটি হাঁড়ি বা ডেক্‌চিতে জলের সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। এই জলে পূর্ব্বোক্ত মাংস-গুলি-ও ছাড়িয়া দিবে। হাঁড়ির জলে সমুদায় মসলা এবং মাংসাদি দেওয়া হইলে, শরা দ্বারা হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া জ্বাল দিবে। জলের রঙ্‌ লালবর্ণ হইয়া উঠিলে উহা হইতে সু-গন্ধ বাহির হইয়া, নাসিকা পরি-পূর্ণ করিয়া তুলিবে। তখন তাহা প্রস্তুত হইয়াছে জানিবে।

অনন্তর, হাঁড়ির জল এক-খানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া লইয়া, মাংস-গুলি স্বতন্ত্র পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। পরে, এক ছটাক ঘৃত পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইবে এবং তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে অর্দ্ধেক পরিমাণ তেজপত্র দিয়া নাড়িবে। তেজপত্র-গুলি আধ ভাজা হইলে, তাহাতে ঐ কাপড়ে ছাঁকা আখ্‌নির জল ঢালিয়া দিয়া-ই নামাইবে। পুনর্ব্বার আর এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহার ফেনা মরিয়া আসিলে, সেই সময় সমুদায় সা-জীরা তাহাতে দিয়া আধ-ভাজা হইলে, ঐ আখ্‌নির জল ঢালিয়া দিয়া সাঁতলাইয়া লইবে। সাঁতলান হইলে নামাইয়া, আর একটি পাত্রে ঢাকিয়া রাখিবে। এক্ষণে পাক-পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং পাকিয়া আসিলে, পূর্ব্ব-রক্ষিত মাংস-গুলি ঐ ঘৃতে ঢালিয়া অনবরত নাড়িবে, নাড়িতে নাড়িতে যখন মাংসের বাদামী রঙ্‌ হইবে, তখন গোটা-মরীচ, কুচি কুচি দারুচিনি, লবঙ্গ, এলাইচ (একটু ছেঁচিয়া) এবং অবশিষ্ট তেজপত্র-গুলি দিয়া, পূর্ব্বের ন্যায় নাড়িবে, এবং যখন মাংসের সম্পূর্ণ বাদামী

রঙ্ হইবে, তখন, পূর্ব্ব-প্রস্তুত চা'ল ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। রঙ্ কিছু লাল্‌চে হইলে, আখ্‌নির জল ঢালিয়া দিবে। জল দেওয়ার পর ঘৃত-সমেত ভাজা পিঁয়াজ-গুলি এবং লবণ দিয়া, এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ঢাকনি-সমেত উনান হইতে নামাইয়া, জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর পাত্রটি বসাইবে। হাঁড়ি বা ডেক্‌চির নীচে যেরূপ জ্বলন্ত অঙ্গার দেওয়া হইবে, সেইরূপ ঢাকনির উপর জ্বলন্ত অঙ্গার রাখিবে। হাঁড়ির মুখ যদি ভাল-রূপ ঢাকা না পড়ে, অর্থাৎ কোন দিক্ ফাঁক থাকে, তাহা হইলে তাপ বাহির হইবার সম্ভাবনা। তাপ বাহির হইলে চা'ল সু সিদ্ধ হওয়ার ব্যাঘাত জন্মে, এজন্য ঢাকনির চারি-ধারে একটু ময়দার আঠা লেপিয়া দিলে-ও চলিতে পারে। আন্দাজ পনর মিনিট এইরূপ দমে রাখিলে-ই উহা সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। পনর মিনিট পরে ঢাক্‌নি খুলিলে, যদি পোলাও-এ কিঞ্চিৎ জলের ভাগ থাকে বোধ হয়, তবে পুনরায় ঐরূপ নিয়মে "দমে" বসাইলে-ই, উহা শুষ্ক হইয়া আসিবে। পরিবেষণের সময় এক-বার সমস্ত পোলাও ওলট-পালট করিয়া লইলে-ই, আহারের উপযোগী হইবে।

ইহুদি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক সের, চা'ল এক পোয়া, সোনামুগের ডা'ল এক সের, আলু (চারি চাকা করিয়া) এক পোয়া, জল (গরম) আড়াই সের, লবণ চারি তোলা, সা-জীরা আধ তোলা, সা-মরীচ দেড় তোলা, ধনে-বাটা ও জীরা-মরীচ-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, আদার কুচি এক তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, জাফ্‌রাণ আধ আনা, ছোট এলাচ সিকি ভরি, লবঙ্গ আধ ভরি, দারুচিনি ছয় আনা, মিছরি এক তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, গোলাপী আতর দুই বিন্দু।

রাঁধিবার ব্যবস্থা।—এই পোলাও রাঁধিতে হইলে, আগে মাংস-গুলি রাঁধিবার উপযোগী করিয়া লইতে হয়। অর্থাৎ চর্ব্বি ও

অস্থি-শূন্য মাংস-সমূহ অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুটিতে হইবে, এমন কি, উহা ছোলার আকারে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র হইলে ভাল হয়। ইহুদি পোলাওএ মাংস যত ক্ষুদ্র করা যায়, তত-ই সু-খাদ্য ও উপাদেয় হয়। মাংস কুটিয়া লওয়া হইলে, মোগলাই খিচুড়ী রাঁধিবার নিয়মানুসারে চা'ল ও ডা'ল ধুইয়া শুকাইয়া লইতে হয়। উহা শুষ্ক হইলে, পাক-পাত্রে এক পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে মাংস, তেজপত্র, পিঁয়াজ, রস্থন ও আদার কুচি দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, কিয়ৎ-ক্ষণ পরে দেখা যাইবে, মাংস হইতে অধিক পরিমাণ জল বাহির হইয়াছে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত মাংসের জল শুষ্ক না হইয়া আইসে, তত-ক্ষণ মধ্যে মধ্যে এক এক-বার ঢাক্‌নি খুলিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। অনন্তর, জল শুষ্ক হইলে, উহাতে ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ ও জাফ্‌রাণ দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া চা'ল, ডা'ল এবং আলু-গুলি ঢালিয়া দিবে। পরে আধ সের ঘৃত উহাতে ঢালিয়া দিয়া খুন্তি দ্বারা অনবরত নাড়িবে। যখন দেখিবে, দুই একটি চা'ল ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, সেই সময় উহাতে সা-জীরা, সা-মরীচ দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-ই সমস্ত বাটা মসলা-গুলি ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। বাটা-মসলা-সমূহ আধ-ভাজা হইলে, পুনরায় উহাতে আধ পোয়া ঘৃত, এবং বাদাম, পেস্তা দিয়া নাড়িয়া দিবে। যখন দেখিবে, আন্দাজ দুই আনা চা'ল ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, সেই সময় আর বিলম্ব না করিয়া, গরম জল ক্রমে ক্রমে উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। সমুদায় জল দেওয়া হইলে, লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, অপর একটি পাক-পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত চড়াইয়া, কিস্‌মিস্-গুলি অল্প ভাজিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। এই সময় লেবুর রস ও মিছ্‌রি পোলাওএ ঢালিয়া দিয়া, উনান হইতে হাঁড়ি নামাইয়া

ঢাকিয়া রাখিবে। নামাইবার দশ মিনিট পরে উহাতে আতর দিয়া আর এক-বার নাড়িয়া লইলে-ই ইহুদি পোলাও প্রস্তুত হইল।

মাছের পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মৎস্য-খণ্ড * দেড় সের, চা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, আদা ছেঁচা আধ পোয়া, ধনে ছেঁচা আধ পোয়া, তেজপাতা এক তোলা, লবণ চারি তোলা, গোলমরীচ ছেঁচা এক তোলা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, লঙ্কা পরিমিত।

পোলাও আদি রন্ধন করিবার পক্ষে যে পাকা মাছ লাগিয়া থাকে, ইহা সকলের-ই মনে রাখা আবশ্যক। বড় রকম মাছ মোটা মোটা করিয়া কুটিয়া অধিক জলে ধুইয়া লইবে। এখন একটি ডেক্‌চিতে আদা, ধনে, মরীচ এবং মাছ-গুলি রাখিয়া, তাহাতে দুই সের পরিমাণ জল ঢালিয়া দিয়া মুখ বন্ধ করিয়া রাখ। উনানে ঐ পাত্রটি চড়াইয়া দিয়া জ্বাল দিতে আরম্ভ কর। যখন দেখা যাইবে যে, জল আধ সের আছে এবং উহার লাল্‌চে গোছের রঙ্‌ হইয়াছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখ। এখন এক-খানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ঐ আখ্‌নির জল ছাঁকিয়া মৎস্য ও জল পৃথক্‌ পৃথক্‌ পাত্রে রাখ। এ-দিকে একটি পাক-পাত্রে ঘৃত চড়াইয়া, তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, আখ্‌নির জল সম্বরা দাও। এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ। যে পাত্রে আখ্‌নির জল সম্বরা দেওয়া হইয়াছে, সেই পাত্রে আবার ঘৃত চড়াও এবং উহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া মাছ-গুলি সাঁতলাইয়া নামাইয়া রাখ।

এ-দিকে ভাত রাঁধিবার নিয়মানুসারে পোলাওএর চা'ল-গুলি ঝাড়িয়া এবং ধুইয়া ভাত রাঁধিতে থাক। যখন দেখা যাইবে, উহা আধ-সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহার জল ছাঁকিয়া, সেই অর্দ্ধ-সিদ্ধ চাল-

* রুই, মৃগেল ও কাতলা এবং তদভাবে গল্‌দা চিংড়ী হইলে ভাল হয়।

গুলি আখ্‌নির জলে সু-সিদ্ধ কর। অর্থাৎ হাঁড়ি বা ডেকৃচির তলায় প্রথমে অল্প পরিমাণে গরম ঘৃত ঢালিয়া তাহার উপর তেজপত্র সাজাও। এই সময় গন্ধমসলা-গুলি অল্প ছেঁচিয়া অর্দ্ধেক মাছের সহিত এবং অর্দ্ধেক সিদ্ধ চা'লের সহিত মিশাও। এখন ঐ সজ্জিত তেজপত্রের উপর এক থাক মাছ সাজাও। এইরূপ নিয়মে এক-বার তেজপত্র এবং এক-বার আধ-সিদ্ধ ভাত সাজাইতে সাজাইতে যখন দেখা যাইবে, সমুদায় শেষ হইয়াছে, তখন তাহার উপর আখ্‌নির জল, লবণ এবং সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া হাঁড়িটির মুখ একখানি পরিষ্কৃত নেকড়ার দ্বারা ঢাকিয়া দিবে, এখন উহাতে শরা চাপা দিয়া দমে রাখিলে-ই, মাছের পোলাও প্রস্তুত হইল। মাছের যে কয়েক প্রকার পোলাও রন্ধন করিবার নিয়ম আছে, তন্মধ্যে এই নিয়মটি অতি সহজ এবং সামান্য ব্যয়-সাধ্য। রুচি অনুসারে আখ্‌নির জলে মাছ না দিয়া, ভাজা মাছ দ্বারা পোলাও রাঁধা হয়।

শাদা পোলাও। পোলাও রন্ধনের নিয়ম যে এক-রূপ নহে, তাহা পূর্ব্বে অনেক-বার উল্লেখ করা হইয়াছে। আস্বাদনের বিভিন্নতা অনুসারে উহার বর্ণের-ও বিভিন্নতা দেখিতে পাওয়া যায়। জর্দা, শাদা প্রভৃতি পোলাওএর অনেক-প্রকার রঙ্‌ হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, গোটা লবঙ্গ দুই আনা, গোটা এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, দই দেড় পোয়া, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

একটি পুঁটুলিতে গোটা-ধনে, আদা, পিঁয়াজ প্রভৃতি বাঁধিয়া হাঁড়ি কিংবা ডেকৃচিতে জলের সহিত জ্বাল দিবে। এই সময় ঐ জলে সমুদায় লবণ এবং মাংস-ও দেওয়া আবশ্যক। পুঁটলিতে না বাঁধিয়া জলের

উপর ঢালিয়া দিলে-ই চলিতে পারে। অন্যান্য পোলাওএর রন্ধন-সময়ে যে নিয়মে আখ্‌নির জল প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়, এই জল-ও সেই নিয়মে পাক করিয়া, আধ সের থাকিতে নামাইয়া লইয়া, মাংস এবং আখ্‌নির জল এক ছটাক ঘৃত ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া লইবে।

এ-দিকে পোলাওএর উপযুক্ত ভাল রকম চা'ল পরিষ্কৃত করিয়া অন্ন রাঁধিবার নিয়মানুসারে আধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে। পূর্ব্বে যে আখ্‌নি প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে, এখন সেই আখ্‌নি হইতে মাংস পৃথক্ করিয়া লইয়া, দধিতে দুই ছটাক পরিমাণ ঐ জল মিশাইয়া, তাহা মাংসে মাখিতে হইবে। অনন্তর, জীরা ব্যতীত সমুদায় অখণ্ড মসলা-গুলি ঐ মাংসে ছড়াইয়া দিয়া মৃদু তাপ দিবে। রস মরিয়া আসিলে, তাহাতে জীরা ছড়াইয়া দিয়া উনান হইতে নামাইয়া ঢাকিয়া রাখিবে। পূর্ব্বে যে অর্দ্ধ-পক্ব অন্নের কথা বলা হইয়াছে, তাহা মাংস-সাজান হাঁড়িতে সাজাইয়া, তাহার উপর সমুদায় ঘৃত ও অবশিষ্ট আখ্‌নির জল ঢালিয়া দিয়া, রস শুষ্ক না হওয়া পর্য্যন্ত দমে রাখিয়া নামাইয়া লইলে-ই শাদা পোলাও প্রস্তুত হইল। এই পোলাও-এ জাফ্‌রাণ কিংবা হরিদ্রা আদৌ ব্যবহৃত হয় না।

আনারসের পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, আনারস দেড় সের, ঘৃত দেড় পোয়া, চিনি আধ সের, পাতি-লেবুর রস এক পোয়া, দারুচিনি (গোটা) চারি আনা, লবঙ্গ (গোটা) চারি আনা, ছোট এলাচের দানা চারি আনা, আদা-ছেঁচা তিন তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, লবণ পরিমিত, কাল-জীরা এক তোলা, জাফ্‌রাণ চারি আনা।

প্রথমে একটি হাঁড়িতে ধনে, আদা, লবণ এবং মাংস দিয়া জলে সিদ্ধ করিবে এবং ঐ জলে যে আখ্‌নি বা যুষ প্রস্তুত হইবে, তাহা নামাইবে; এবং এক-খানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইয়া, সিটে-গুলি ফেলিয়া

দিয়া, আধ ছটাক ঘৃতে কাল-জীরা ফোড়ন দিয়া, ঐ আখ্‌নি মাংসের সহিত সাঁতলাইবে। সাঁতলান হইলে উনান হইতে নামাইয়া, স্বতন্ত্র পাত্রে মাংস ও আখ্‌নি পৃথক্ করিয়া ঢালিয়া রাখিবে।

এ-দিকে আনারসের ছাল ও চোক বাদ দিয়া, খণ্ড খণ্ড আকারে কুটিয়া লবণ মাখাইয়া ধুইয়া রাখিবে। এখন একটি হাঁড়িতে পূর্ব্ব-রক্ষিত আখ্‌নির জল ও এক সের কুটা আনারস দিয়া জ্বালে বসাইবে। এবং আধ সের থাকিতে নামাইয়া, আনারস ও জল পৃথক্ করিবে। এখন ঐ জলে লেবুর রস ও চিনি দিয়া পানক প্রস্তুত করিবে। পানকের অর্দ্ধেক স্বতন্ত্র পাত্রে রাখিয়া, অপরার্দ্ধে পূর্ব্ব-রক্ষিত আধ সের আনারস দিয়া মৃদু জ্বাল দিবে এবং জল মরিয়া গা-মাখা গোছের হইলে, নামাইয়া রাখিবে। এইরূপ সমুদায় প্রস্তুত হইলে, পাক-পাত্রে অবশিষ্ট কালজীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর গোটা লবঙ্গ প্রভৃতি সমুদায় গন্ধ মসলা-গুলি ও মাংস সাজাইবে। সাজান হইলে পূর্ব্ব-রক্ষিত আনারস-গুলি নিংড়াইয়া তাহার রস দিয়া মৃদু তাপ দিবে। অনন্তর রস শুষ্ক হইয়া আসিলে, পোলাও-এর উপযুক্ত পুরাতন চা'ল জ্বালে অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিয়া তাহার মাড় গালিয়া, ঐ অন্ন পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস-সাজান হাঁড়িতে সাজাইয়া, তাহার উপর আখ্‌নির জল, ঘৃত দিয়া দমে বসাইবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইবে। পরিবেষণ-কালে পূর্ব্ব-রক্ষিত অবশিষ্ট অর্দ্ধ সের আনারস পোলাও-এ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইলে-ই উহা প্রস্তুত হইল।

আনারসের পোলাও অন্য রকমে রাঁধিতে হইলে, উহাতে আদৌ মাছ মাংস ব্যবহার করিবে না। কেবল-মাত্র আখ্‌নির জলে পোলাও রাঁধিয়া, দমে বসাইবার সময় খণ্ড-খণ্ড আনারস উহাতে দিবে।

দ্বিতীয় প্রকরণ। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, আনারস দেড় সের, চিনি তিন

পোয়া, পাতি-লেবুর রস আধ পোয়া, দারুচিনি-খণ্ড ছয় আনা, লবঙ্গ (অখণ্ড) চারি আনা, ছোট এলাচ অখণ্ড ছয় আনা, আদা তিন তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা আধ ভরি, লবণ পরিমিত।

প্রথমে আনারসের খোসা ও চোক ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিবে। এ-দিকে একটি পাক-পাত্র জল-সহ জ্বালে চড়াইয়া, তদুপরি বাঁশের চেয়াড়ি সাজাইয়া তাহাতে এক সের পরিমিত আনারস স্থাপন করিবে। উহা সিদ্ধ হইলে, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে এবং ঐ জলে চিনি ও লেবুর রস মিশাইয়া পানক প্রস্তুত করিবে। এখন এই পানকের কিঞ্চিৎ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে তুলিয়া রাখিয়া, অবশিষ্ট আধ সের আনারস খণ্ড ঢালিয়া দিয়া পালে চড়াইবে। অল্প-পরিমাণ রস থাকিতে থাকিতে নামাইয়া লইবে। এখন মাংস-খণ্ড আদা, ধনে, লবণ এবং জল একটি পাত্রে মুখ ঢাকিয়া জ্বালে চড়াইবে। খানিকক্ষণ-জ্বালে থাকিলে যখন দেখা যাইবে, মাংস বেশ সু-সিদ্ধ হইয়াছে, এবং জলের লাল্‌চে রং হইয়া সু-গন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহা নামাইবে, এবং মসলাদি পৃথক্ করিয়া, মাংস ও যূষ বা আখ্‌নি লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর মাংস ও অখণ্ড গন্ধ-মসলার স্তবক সাজাইবে। আর পূর্ব্বে যে কিঞ্চিৎ পানক পৃথক্ করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহাতে মাংসের যূষ মিশাইয়া, পূর্ব্ব-সিদ্ধ এক সের আনারসের রস নিংড়াইয়া মিশাইবে। এখন সিদ্ধ মাংস আর এক-বার জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে এই প্রস্তুত আনারসের রস দুই চামচা পরিমাণ দিয়া, একবার ফুটিয়া উঠিলে নামাইয়া লইবে।

এইরূপে আনারস ও মাংসাদি প্রস্তুত হইলে, চা'ল-গুলি অন্ন-পাকের নিয়মানুসারে আধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে মাড় গালা হইলে তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত যূষ ঢালিয়া দিয়া সু-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইবার

উপক্রম হইয়া আসিলে, তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দমে বসাইবে, এবং সিদ্ধ হইলে নামাইবে। পরিবেষণ-সময়ে পোলাওএর উপর অবশিষ্ট আধ সের আনারস-খণ্ড ছড়াইয়া দিবে।

কমলা লেবুর পোলাও। কমলা লেবুর দ্বারা এই পোলাও প্রস্তুত হইয়া থাকে বলিয়া ইহাকে কমলান্ন বা কমলা লেবুর পোলাও কহিয়া থাকে। কমলান্ন রাঁধিবার নিয়ম এক-প্রকার নহে। অনেক প্রকার নিয়মে এবং মসলাদির পরিমাণের তারতম্য অনুসারে এই পোলাও ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে পাক হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কমলা লেবুর কোয়া এক সের, ঐ রস আধ-সের, চিনি বা মিছরি আধ পোয়া, চা'ল আধ সের, ঘৃত এক পোয়া, ছোট-এলাচের দানা এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, কিস্‌মিস্ আধ ছটাক, বাদাম আধ ছটাক, পেস্তা আধ ছটাক, জাফ্‌রাণ দুই আনা, ক্ষীর আধ পোয়া, লবণ পরিমিত।

প্রথমে এক ছটাক ঘৃতে বাদাম ও পেস্তা ভাজিয়া লও। পরে তাহাতে কিস্‌মিস্-গুলি ভাজিয়া রাখ। অনেকে বাদাম ও পেস্তার সহিত কিস্‌মিস্ ভাজিয়া থাকেন; কিন্তু তাহাতে একটি দোষ হয় যে, বাদাম ও পেস্তা ভাজিবার জন্য যে সময় পর্য্যন্ত আগুনে রাখিতে হয়, সে সময় অবধি রাখিলে কিস্‌মিস্ পুড়িয়া উঠে। কিস্‌মিস্ ভাজার পর, ঐ পাক-পাত্রে, পুনর্ব্বার আধ পোয়া ঘৃত চড়াও এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে গরম-মসলা-গুলি ছাড়িয়া দিয়া, আধ-ভাজা হইলে চা'ল-গুলি ঢালিয়া দাও। ঘৃতে চা'ল ঢালিয়া দিয়া ঘন ঘন নাড়িবে, এবং দুই একটি চা'ল ফুটিতে আরম্ভ হইলে, ক্রমে ক্রমে লেবুর রস খাওয়াইতে থাক। রস খাওয়ানর পর জল এবং লবণ দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। পোলাও-এ যে মৃদু তাপ দিতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলে-ই অবগত আছেন। যখন দেখা যাইবে যে, চা'ল সিদ্ধ হইয়া আসিবার

উপক্রম হইয়াছে, তখন তাহাতে লেবুর কোয়া, বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌, ক্ষীর, চিনি প্রভৃতি আর আর অবশিষ্ট সমুদায় এবং ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, অল্প-ক্ষণ দমে রাখিয়া নামাইয়া লও, কমলান্ন প্রস্তুত হইল। কমলান্ন এক-প্রকার মিষ্ট বা মিঠা-পোলাও, উহা অত্যন্ত সু-খাদ্য ; লেবুর গুণে বা দোষে আবার পোলাও-এর আস্বাদন ভাল-মন্দ হইয়া থাকে। লেবু যত উৎকৃষ্ট হইবে, কমলান্ন যে সেই পরিমাণে রসনা-তৃপ্তি-কর হইবে, তাহা বলা বাহুল্য।

দুগ্ধের কাশ্মীরি পোলাও। কাশ্মীরি পোলাও দুগ্ধ দ্বারা রন্ধন করিতে হয় বলিয়া, উহাকে দুগ্ধের পোলাও কহিয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, দুগ্ধ (খাঁটি) এক সের, মাংস আধ সের, ঘৃত তিন পোয়া, ছোট এলাচ এক আনা, বড় এলাচ ছয়টা, দারুচিনি এক আনা, লবঙ্গ আধ আনা, জয়িত্রী আধ আনা, তেজপত্র ষোল-খানি, লঙ্কা আটটি, গোটা-ধনে আধ পোয়া, ছোলার ডা'ল আধ পোয়া, আদা-ছেঁচা আধ ছটাক, আদার রস আধ ছটাক, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, জীরামরীচ আধ তোলা, সা-জীরা আধ তোলা, সা-মরীচ আধ তোলা, কাবাবচিনি আধ আনা, দধি আধ পোয়া, ক্ষীর-চূর্ণ আধ পোয়া, বাদাম এক ছটাক, পেস্তা এক ছটাক, কিস্‌মিস্‌ আধ ছটাক, চিনি এক ছটাক, লবণ পাঁচ তোলা, জল সাড়ে চারি সের মরিয়া দুই সের থাকিবে।

যে সকল চা'লে অধিক পরিমাণে ঘৃত প্রভৃতি টানিয়া লইতে পারে, সেই সকল চা'লে এই পোলাও রাঁধিতে হয়, নতুবা লিখিত জল টানিয়া লইতে পারিবে না। প্রথমে ধনে, ডা'ল, আদা-ছেঁচা; জীরা-মরীচ, সা-জীরা, সা-মরীচ, কাবাবচিনি, লঙ্কা, লবঙ্গ, বড়-এলাচ, জয়িত্রী, অর্দ্ধেক তেজপত্র এবং মাংস সমুদায়, এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া, ডেক্‌চি অথবা হাঁড়িতে চড়াইবে। অনন্তর, তাহাতে নিয়মিত জল ঢালিয়া দিয়া,

পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া মৃদু জ্বাল দিবে। প্রবল জ্বালে বারংবার জল উথলিয়া পড়িয়া থাকে। এজন্য জ্বাল সম্বন্ধে দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। উহা অধিক-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, যখন দেখা যাইবে যে, সমুদায় জল মরিয়া দুই সের মাত্র অবশিষ্ট আছে, আর উহার রঙ্ লাল্‌চে বর্ণের হইয়াছে, এবং ঢাক্‌নি খুলিলে সু-গন্ধে নাসিকা বিভোর করিয়া তুলিতেছে, তখন আর জ্বাল না দিয়া, কেবল-মাত্র আগুনের আঁচে বসাইয়া রাখিলে-ই চলিতে পারে।

এ-দিকে চা'ল-গুলি উত্তমরূপ ঝাড়িয়া বাছিয়া, দুধে ভিজাইয়া রাখিবে এবং যখন দেখিবে জা'লে আর দুধ টানিতে পারিতেছে না, তখন এক-খানি পরিষ্কৃত পাতলা কাপড়ে, ঐ চা'ল-গুলি একটু ঢিলা-ভাবে বাঁধিয়া ঝুলাইয়া রাখিবে। যখন দেখা যাইবে, পুঁটুলিটি হইতে বিন্দু বিন্দু দুধ পড়া বন্ধ হইয়া আসিতেছে, তখন তাহা খুলিয়া পুনর্ব্বার বাতাসে ছড়াইয়া দেওয়া আবশ্যক। বাতাসে চাল-গুলি যে পরিমাণে শুষ্ক হইবার সম্ভাবনা, তাহা হইয়া আসিলে, তাহাতে পিঁয়াজ-বাটা, আদার রস এবং জাফরাণ মাখাইবে। কেহ কেহ এই সময় ছোট এলাচের অর্দ্ধেক দানাও চালে মিশাইয়া থাকেন। এখন যে পাত্রে পোলাও রাঁধিবে, তাহার তলায় এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, তেজ-পত্র সাজাইবে এবং তাহার উপর চা'ল, বাদাম, কিস্‌মিস্ ও পেস্তা প্রভৃতি এক স্তবক রাখিয়া, পুনর্ব্বার তেজপাতা সাজাইয়া, পূর্ব্ববৎ চা'ল প্রভৃতি স্থাপন করিবে। এইরূপে স্তবকে স্তবকে সাজান শেষ হইলে তিন কড়া অর্থাৎ এরূপ নিয়মে জল দিবে, যেন চা'লের উপর লম্বা-ভাবে আঙুল স্পর্শ করিলে-ই, তিনটি মাত্র দাগ ডুবিয়া যায়। অনন্তর, তাহাতে সমুদায় লবণ ও আধ সের ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ আচ্ছাদন পূর্ব্বক মৃদু জ্বালে উহা বসাইবে এবং চা'ল প্রায় সিদ্ধ হইলে, কেবল-মাত্র দমে

পাত্রটি রাখিলে-ই চলিবে। কেহ কেহ এই সময় দই, চিনি এবং অবশিষ্ট ঘৃত পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া, উহার মুখ ঢাকিয়া পাক-পাত্রটি সাজাইয়া জ্বালে বসাইয়া দেন, এবং সু-পক্ক হইলে-ই নামাইয়া লইয়া থাকেন। কিন্তু সকলে সেরূপ নিয়মে পাক করিতে পারে না, এজন্য পাক-পাত্রের চারি-ধারে সমান-রূপ জ্বাল না পাইয়া কতক সু-সিদ্ধ হয় ও কতক কাঁচা থাকিয়া যায়। অতএব পাক-পাত্রটি মধ্যে মধ্যে ঘুরাইয়া দিলে, এবং চা'ল সিদ্ধ হইয়া আসিবার সময়, আস্তে আস্তে ঝাঁকাইয়া লইলে, সে আশঙ্কা থাকে না। পোলাও পরিবেষণ করিবার সময়, তাহাতে অল্প মাত্র গোলাপ-জলের ছিটা দিয়া লইলে আরও ভাল হয়।

ছানার নিরামিষ পোলাও। এদেশে ছানার পোলাও পাক করিবার অনেক-প্রকার নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে পাক করিলে, উহার আস্বাদ-গত বিস্তর প্রভেদ হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ছানা দেড় সের, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, চিনি এক ছটাক, নারিকেল-কোরা এক ছটাক, বাদাম এক ছটাক, পেস্তা এক ছটাক, ছোট-এলাচের দানা এক আনা, জাফরাণ এক আনা, সা-জীরা সিকি তোলা, সা-মরীচ সিকি তোলা, ধনে দুই ছটাক, লঙ্কা পরিমিত, মৌরী আধ তোলা, দারুচিনি এক আনা, লবণ চারি তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, আদা-ছেঁচা দুই তোলা, বুটের ডা'ল আধ পোয়া।

আখ্‌নিতে যে সকল মসলা ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তৎ-সমুদায় এক-খানি নেকড়ার পুঁট্‌লি বাঁধিয়া, জলে সিদ্ধ কর। পোলাওএর পক্ষে শক্ত ছানাই প্রশস্ত। এজন্য শক্ত গোছের টাট্‌কা ছানা, এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া জল বাহির করিয়া তাহা ডুমা ডুমা আকারে কাটিয়া লও। অনন্তর, ঘৃতে ঈষৎ বাদামী বর্ণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ।

এ-দিকে, পোলাওএর উপযুক্ত চা'ল ঝাড়িয়া বাছিয়া, ধৌত করত বাতাসে শুকাইতে দাও। পরে, চা'লে দুগ্ধ-মিশ্রিত জাফরাণ-গোলা ও অল্প ঘৃত মাখাইয়া, লবণ, বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌, সা-জীরা, সা-মরীচ এবং এলাচের দানা ছড়াইয়া দিয়া মিশাইয়া লও। এখন ডেকৃচি কিংবা হাঁড়ির তলায় সিকি পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া, তাহার উপর তেজপত্র সাজাইয়া, সমুদায় চা'ল দাও। চা'ল দেওয়া হইলে, আখ্‌নির জল ঢালিয়া, সিকি পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া দাও। অনন্তর, ঢাকনি দ্বারা হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, জ্বালে বসাও। জ্বালে এক-ফুট ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে ছানা-ভাজা ঢালিয়া দাও। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে-ই উহা সিদ্ধ হইয়া আসিবে। দুই একটি চা'ল টিপিলে যদি দেখা যায়, তাহা প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন নারিকেল-কুরা, চিনি এবং অবশিষ্ট ঘৃত এবং অন্যান্য উপকরণ ঢাকনি খুলিয়া হাঁড়িতে ঢালিয়া দাও, এবং আস্তে আস্তে এক-বার কাটি দিয়া নাড়িয়া কিংবা হাঁড়িটি ঝাঁকাইয়া, পোলাও-গুলি উপর-নীচে করিয়া দাও। অনন্তর, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া পূর্ব্বের ন্যায় দমে বসাইয়া রাখ, এবং সু-সিদ্ধ হইলে-ই নামাইয়া লও।

দধি-পলান্ন। এই পলান্নের আস্বাদন অন্যান্য পোলাও-এর আস্বাদন হইতে এক-প্রকার স্বতন্ত্র। মুসলমানদিগের মধ্যে যে সকল পোলাও প্রচলিত আছে, তৎ-সমুদায় প্রায়-ই গুরু-পাক এবং ব্যয়-সাধ্য। কিন্তু এই পোলাও সেরূপ গুরু-পাক কিংবা ব্যয়-সাধ্য নহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস আধ সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, দই এক পোয়া, পাতিলেবু একটা, আদা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, কালজীরা আধ তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, লবণ চারি তোলা, মরীচ ও লঙ্কা এক পাই, ছোট-এলাচ এক আনা, লবঙ্গ এক পাই, দারুচিনি এক পাই, জাফরাণ এক আনা।

প্রথমে, মাংস-গুলি খণ্ড খণ্ড করিয়া লইবে। পরে ধনে-বাটা প্রভৃতি অন্যান্য মসলার সহিত ঐ মাংসের আখ্‌নি প্রস্তুত করিয়া রাখিবে। এখন এই আখ্‌নি কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঝোল ও মাংস পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। মাংস-গুলি এক-ছটাক-পরিমিত ঘৃতে সন্তলন দিয়া, দুই এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

এ দিকে, যে পাত্রে পোলাও রাঁধিবে, সেই পাত্রে অল্প ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে তেজপাতা সাজাইতে থাক; তেজপাতার উপর জীরা-গুলি ছড়াইয়া দাও। আবার তেজপাতার উপর সন্তলন দেওয়া মাংস-গুলি সাজাইয়া, তাহার উপর গরম-মসলা-গুলি ছড়াইয়া দাও, এখন এই মসলার উপর চা'ল সাজাইয়া রাখ। এ-স্থলে একটি কথা মনে করা আবশ্যক;—পোলাওএর চা'ল প্রস্তুতের যে সকল নিয়ম পূর্ব্বে উল্লেখ করা হইয়াছে, সেইরূপ নিয়মে উহা প্রস্তুত করিয়া লইবে। চা'ল সাজান হইলে, তাহার উপর মাংসের যূষ অর্থাৎ আখ্‌নির জল ঢালিয়া মৃদু মৃদু জ্বাল দিবে। চা'ল আধ-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, অর্থাৎ অল্প অল্প রস থাকিতে সমুদায় দই, আদার রস এবং অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দাও। অনন্তর, তপ্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া রাখিলে-ই পোলাও রন্ধন হইল। এই পলান্নে যদি কেহ পিঁয়াজ ব্যবহার করিতে ইচ্ছা করেন, তবে অন্যান্য পোলাওএ পিঁয়াজ দেওয়ার যেরূপ নিয়ম লিখিত হইয়াছে, সেই নিয়মে উহা ব্যবহার করিবেন। আমাদের বিবেচনায় দধি-পোলাওএ আদৌ পিঁয়াজ ব্যবহার না করা-ই ভাল।

সহজ হেমান্ন। পলান্ন ও খেচরান্ন হইতে হেমান্ন রন্ধনে সামান্য প্রভেদ হইয়া থাকে। হেমান্নের আস্বাদন পোলাওএর ন্যায়। তবে পোলাও-রন্ধনে যেরূপ ব্যয় পড়ে এবং যেরূপ আয়োজন করিতে হয়, হেমান্নে সেরূপ করিতে হয় না।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, ছোলার ডা'ল আধ পোয়া,

বাদাম এক তোলা, পেস্তা এক তোলা, ছোট-এলাচ এক আনা, দারুচিনি আধ আনা, লবঙ্গ এক আনা, গোলমরীচ আধ আনা, আদা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, কালজীরা এক আনা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, জাফরাণ এক আনা, পিঁয়াজ চারি তোলা, ঘৃত এক পোয়া, ক্ষীর আধ পোয়া, চিনি এক ছটাক, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

পাক-পাত্রে ডা'ল, ধনে, আদা, পিঁয়াজ, মরীচ, কালজীরা এবং লবণ জলের সহিত জ্বালে সিদ্ধ করিবে। আখ্‌নির জল প্রস্তুত হইলে তখন তাহাতে আর জাল না দিয়া, কেবল-মাত্র আগুনের আঁচে পাত্রটি বসাইয়া রাখিবে।

চা'ল ঝাড়িয়া বাছিয়া ধুইয়া, অন্ন-পাকের নিয়মানুসারে অধিক জলে পাক করিবে। যখন দেখিবে, চা'ল আধ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া, মাড় গালিয়া ফেলিবে। এখন পূর্ব্ব-রক্ষিত উষ্ণ জলে ঐ আধ-সিদ্ধ তণ্ডুল সিদ্ধ করিবে। এ-দিকে, অন্য একটি পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক-পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া, তাহার উপর তেজপাতা সাজাইবে। পরে ঐ অন্নের উপর সমুদায় গন্ধ-দ্রব্য, বাদাম, কিস্‌মিস্‌ এবং পেস্তা ছড়াইয়া দিয়া, তেজপাত-সজ্জিত পাত্রে ঢালিয়া, ঐ পাত্রটি আগুনের আঁচে বসাইয়া রাখিবে। অনন্তর ক্ষীর ও চিনি এবং জাফরাণ-বাটা অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া, অন্নে ঢালিয়া দিয়া, অতি সাবধানে সমুদায় অন্নগুলি উল্টাইয়া দিবে। অধিক নাড়া-চাড়া হইলে, ভাত কাদার মত হইবার সম্ভাবনা, অল্প-ক্ষণ উহা দমে রাখিয়া নামাইয়া লইবে।

তেঁতুলের পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস আধ সের, ঘৃত আধ সের, তেঁতুল আধ পোয়া, চিনি আধ পোয়া, ছোট-এলাচ এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, গোলমরীচ সিকি তোলা, দারুচিনি এক আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দুই তোলা,

ধনে তিন তোলা, কালজীরা সিকি তোলা, কিস্‌মিস্‌ এক ছটাক, লবঙ্গ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস-গুলি লঙ্কা, আদা, পিঁয়াজ এবং ধনের সহিত জল দিয়া জ্বালে চড়াও। অধিক-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, মাংসাদি বেশ সিদ্ধ হইয়া জলের এক-প্রকার রঙ্‌ হইবে। মাংসাদি যেন পৃথক্‌ পৃথক্‌ কাপড়ে পুঁটুলি করিয়া বাঁধিয়া দেওয়া হয়।

মাংস সু-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, মাংস এবং জল একত্র কর। এখন পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দাও এবং পাকিয়া আসিলে, লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, ঐ জল সম্বরা দাও; জ্বালে একটু ফুটিয়া উঠিলে নামাও, নামাইয়া মাংস ও ঝোল পৃথক্‌ কর। যে ঝোল বা আখ্‌নি পৃথক্‌ করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহাতে তেঁতুল ও চিনি গুলিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লও। ছাঁকিয়া পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াও এবং একটি বলক্‌ উঠিলে, নামাইয়া রাখ।

মাংস এবং আখ্‌নি যেমন প্রস্তুত করিয়া লইবে, সেইরূপ পোলাওএর চা'ল-ও রন্ধনের উপযুক্ত করিয়া লওয়া আবশ্যক। তদনন্তর, অন্ন-পাকের নিয়মানুসারে উহা জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে আধ-সিদ্ধ হইলে, তদ্দ্বারা পোলাও রাঁধিবে। অনন্তর, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে দুই ছটাক ঘৃত দিয়া, তাহার উপর কালজীরা ছড়াইয়া দাও। এখন এই জীরার উপর মাংস এবং যাবতীয় অখণ্ড মসলা ও লবণ সাজাইয়া, তাহাতে চারি চাম্‌চা যূষ বা পূর্ব্ব-প্রস্তুত আখ্‌নির জল দিয়া, মৃদু জ্বালে পাত্রটি স্থাপন কর। জ্বালে ঝোল শুষ্ক হইয়া আসিলে, তাহাতে আধ-সিদ্ধ অন্ন (মাড় গালিয়া) ঢালিয়া দাও। আর পূর্ব্বে যে যূষ প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহা ঐ অন্নের উপর ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দাও, এবং এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ঢাকনি খুলিয়া, সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, আবার মুখ বন্ধ কর। এই সময় আর জ্বাল

না দিয়া, ইহা কেবল-মাত্র দমে রাখিবে। পরিবেষণ-কালে ভর্জ্জিত কিস্‌মিস্-গুলি পাক-পাত্রস্থ পোলাওএ ছড়াইয়া দিবে।

হিন্দুস্থানী মাহী পোলাও। মাছ দ্বারা এই পোলাও প্রস্তুত হয় বলিয়া, ইহাকে মাহী-পোলাও বলে। রন্ধন-পারিপাট্যে অনেক সময় মাংসের পোলাও অপেক্ষা, মাছের পোলাও সু-খাদ্য হইয়া থাকে। নানা-প্রকার নিয়মে এই পোলাও পাকের প্রথা আছে। হিন্দুস্থানী পোলাওএ প্রায়-ই আগে চা'ল অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিয়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ধৌত মৎস্য-খণ্ড (ভাজা) আধ সের, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, আদা এক ছটাক, ধনে এক ছটাক, তেজপাতা ষোল-খানি, মরীচ এক আনা, ছোট-এলাচ এক আনা, দারু-চিনি আধ আনা, লবঙ্গ আধ আনা, কিস্‌মিস্ আধ ছটাক, বাদাম আধ ছটাক, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

আদা, ধনে এবং মরীচ, জলে দিয়া, আখ্‌নি প্রস্তুত করিয়া লও। আখ্‌নি প্রস্তুত হইলে, নামাইয়া, ঘৃতে অর্দ্ধেক লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সন্তলন কর।

এ-দিকে, জলে পোলাওএর উপযুক্ত চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেল। এখন আর একটি পাক-পাত্রে অল্প ঘৃত ঢালিয়া, তাহাতে তেজপাতা দিয়া, উপর উপর অখণ্ড গন্ধ-মসলা ও বাদাম, কিস্‌মিস্ এবং মৎস্যাদি সাজাও। এখন, এই মসলা-সাজান স্তবকের উপর অন্ন সাজাও। এইরূপে পর্য্যায়ক্রমে অন্ন ও মৎস্যাদি সাজাইয়া, সর্ব্বশেষে সমুদায় আখ্‌নির জল, লবণ ও ঘৃত এবং অন্য উপকরণ উপরে ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। পাক-পাত্রে মুখ ঢাকা হইলে পাত্রটি দমে বসাইয়া দাও। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইলে-ই, হিন্দুস্থানী মাহী পোলাও রন্ধন হইল।

খেচর-পলান্ন। খিচুড়ী ও পোলাও উভয়-বিধ রন্ধনের

উপকরণ লইয়া পাক হইয়া থাকে বলিয়া, এই খাদ্য-দ্রব্যের নাম খেচর-পলান্ন। ইহার রন্ধন-নিয়ম প্রায় পোলাও-পাকের ন্যায়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক পোয়া, চা'ল আধ সের, কাঁচা মুগের ডা'ল আধ সের, ঘৃত এক পোয়া, ধনে দুই তোলা, আদা দুই তোলা, কালজীরা এক আনা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, মরীচ এক আনা, গন্ধ-দ্রব্য এক আনা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংসের আখ্‌নি প্রস্তুত করিয়া ঝোল ছাঁকিয়া লও। পরে ঝোল ও মাংস এক-সঙ্গে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া, মাংস ও ঝোল পুনর্ব্বার পৃথক্ পাত্রে রাখ। এ দিকে চা'ল ও ডা'ল ঘৃতে ভাজিয়া লও। পোলাওএ যেরূপ চা'ল ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সেইরূপ চা'ল দ্বারা পাক করিবে। ভাজিবার সময় দুই একটি চা'ল চুড়্-চুড়্ করিয়া উঠিলে, তাহাতে আখ্‌নির জল ঢালিয়া দিয়া সু-সিদ্ধ করিবে। চা'ল সু-সিদ্ধ হইলে, পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে তেজপাতা ও জীরা সাজাইতে থাকিবে, এবং তাহার উপর এক থাক গন্ধ-দ্রব্য ও মাংস সাজাইবে। এইরূপে থাকে থাকে তেজপাতা, জীরা এবং মাংস প্রভৃতি সাজাইয়া, তাহার উপর আখ্‌নির জলে সু-সিদ্ধ অন্ন সাজাইবে। এইরূপে যে কয় থাক হয়, সাজাইবে। সমুদায় থাক সাজান হইলে, তাহার উপর ঘৃত ও লবণ দিয়া দমে রাখিবে। দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই, খেচর-পলান্ন পাক হইল।

মাংসের পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস আধ সের, ঘৃত আধ সের, লবণ পরিমিত, বাদাম আধ ছটাক, আদা এক ছটাক, লবঙ্গ আধ আনা, গুজরাটি এলাচ এক আনা, দারুচিনি আধ আনা, ধনে আধ পোয়া, জীরা সিকি তোলা, মরীচ-চূর্ণ এক আনা, সর-সহিত দধি আধ্ পোয়া, লেবুর রস আধ ছটাক, তেজপত্র দশখানি, পোস্ত আধ ছটাক, কিস্‌মিস্ আধ ছটাক, লঙ্কা ইচ্ছামত।

প্রথমে চা'ল-গুলি ধুইয়া ভিজাইয়া রাখিবে এবং মাংস-গুলি-ও উত্তম-রূপে পরিষ্কৃত করিয়া লইবে; তৎপরে পরিমিত জল জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ধনে কাপড়ে বাঁধিয়া ও আদা ছেঁচিয়া ঐ জলে দিয়া জ্বাল দিবে। দ্বিতীয় পাত্রে চারি তোলা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, গাঁজা মরিলে, দুই চারিটি ছোট-এলাচের দানা ঘৃতে দিয়া, তাহাতে মাংস-গুলি ছাড়িয়া কিঞ্চিৎ ভাজা ভাজা হইলে নামাইবে। এবং ভাজা মাংস-গুলি পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াইয়া, আখ্‌নির জল তাহাতে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া জল হইতে পৃথক্ করিয়া রাখিবে। পরে দধির সহিত মরীচ-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া, ঐ মাংসে মাখিয়া লইবে। অনন্তর অর্দ্ধেক লবণ, অর্দ্ধেক লবঙ্গ-চূর্ণ, এলাচ-চূর্ণ, জীরা-চূর্ণ, লেবুর রসের সহিত মিশ্রিত করিয়া অর্দ্ধেক আখ্‌নির জল মাংসে ঢালিয়া দিবে, এবং অন্য পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, গাঁজা মরিয়া আসিলে, তেজপত্র ও ইচ্ছামত লঙ্কা দিয়া ভাজা হইলে, ঐ জলের সহিত মাংস দিয়া জ্বাল দিবে। জল শুষ্ক হইয়া আসিলে নামাইবে এবং বাদাম বাটিয়া কিঞ্চিৎ দধির সহিত মিশাইয়া, মাংসে মিশ্রিত করিয়া, পাত্র-সহ জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর রাখিবে। পরে অর্দ্ধেক জলে অবশিষ্ট লবণ দিয়া জ্বালে চড়াইয়া, ভিজান চা'ল-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিবে। চা'ল আধফুটন্ত হইলে, কাপড়ে কিংবা অন্য কোন পাত্রে করিয়া উত্তমরূপে মাড় গালিয়া, ঐ অর্দ্ধ-সিদ্ধ অন্ন মাংসের সহিত মিশাইয়া, তৎক্ষণাৎ দারুচিনি-চূর্ণ দিয়া, পাত্রের মুখ ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া, তাহার চারিদিকে ময়দা দ্বারা বন্ধ করিয়া, জ্বলন্ত অঙ্গারের উপরে রাখিবে; কিন্তু পাক আরম্ভাবধি ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া পাক করিতে হইবে। প্রথম হইতে ঢাকনির চতুষ্পার্শ্বে ময়দা দ্বারা বন্ধ করিতে হইবে না। দমে বসাইবার সময় আখ্‌নির জল ও অবশিষ্ট উপকরণ দিবে।

চাইনিজ্ পলান্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক পোয়া, ঘৃত আধ সের, দই এক পোয়া, ধনে দুই তোলা, আদা দুই তোলা, মরীচ আধ আনা, গন্ধ-দ্রব্য দুই আনা, লবঙ্গ এক পাই, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

পোলাওএর উপযুক্ত চা'ল ও ধনে প্রভৃতি মসলা ঝাড়িয়া বাছিয়া লও। পরে একটি পাত্রে মাংস-খণ্ড-গুলি, ধনে-বাটা এবং জলের সহিত জ্বালে চড়াও। পাক-পাত্রের মুখ যে ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক, তাহা যেন মনে থাকে। যখন দেখিবে, মাংস বেশ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন দধির সহিত আদা-বাটা গুলিয়া, ঢাকনি খুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দাও এবং পূর্ব্ববৎ ঢাকিয়া রাখ। ফুটিতে থাকিলে তাহাতে মরীচের গুঁড়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ-বাটা ঢালিয়া দাও।

এ-দিকে, চা'ল-গুলি অন্য উনানে আধ-সিদ্ধ করিয়া, অল্প রস থাকিতে থাকিতে মাংসের পাত্রে ঢালিয়া দাও। এই সঙ্গে আর আর উপকরণ দিবে। ছয় মিনিট জ্বালের পর, উহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, তপ্ত অঙ্গারের উপর দমে রাখ। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইলে-ই চাইনিজ্ পলান্ন পাক হইল।

কমলান্ন। কমলা লেবু দ্বারা প্রস্তুত হয় বলিয়াই, এই পলান্নকে কমলান্ন কহে। কমলান্ন অতি সু-খাদ্য।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস আধ সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, চিনি পাঁচ ছটাক, পাতিলেবুর রস এক ছটাক, আদা আধ পোয়া, দই দুই ছটাক, কমলা লেবু দশটা, পাতিলেবু একটা, ধনে দুই তোলা, কালজীরা দুই তোলা, গন্ধ-দ্রব্য আট আনা, লবণ চারি তোলা।

কমলা লেবুর খোসা ছাড়াইয়া শস্য-গোলক ও খোসা পৃথক্ কর। পরে তাহাতে লবণ মাখ। ছুরির আগা দিয়া তাহার চারিদিকে ছিদ্র করিয়া ও দই মাখিয়া দুই দণ্ড রাখ। পরে শীতল জলে ধুইয়া উষ্ণ

জলে ফেলিয়া এক-বার কিয়ৎক্ষণ তাপ দিয়া, জল মুছিয়া ফেল। পুনর্ব্বার অল্প জল ও কিঞ্চিৎ পাতি লেবুর রসের সহিত এক-বার ফুটাইয়া, রস মুছিয়া ফেল। পুনর্ব্বার অল্প জলে চারি তোলা চিনি ও পাতিলেবুর রস দিয়া, উহাতে তাপ দিয়া লেবু-গোলক-গুলি তুলিয়া একটি পাত্রে রাখ। এখন এক পোয়া চিনির একতারবন্দ রসে কমলা লেবুর খোসা-গুলি সিদ্ধ করিয়া অপর পাত্রে রাখ। এ-দিকে মাংস-খণ্ড-গুলি আদা, লবণ ও ধনের সহিত একত্রে সিদ্ধ করিয়া, আখ্‌নি হইলে পর, কাপড়ে ঝোল ও মাংস পৃথক্ কর। ঝোলে ঘৃত, লবঙ্গ ও ছোট-এলাচ দিয়া ছাঁকিয়া সন্তলন করিয়া, তাহাতে কমলা লেবুর খোসা-গুলি দিয়া রাখ।

চিনির রস ও অবশিষ্ট পাতি-লেবুর রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া, উহাতে প্রস্তুত কমলা ও খোসা সমস্ত দিয়া, তাপ দ্বারা ফুটাইয়া রাখ। চা'ল জলে আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, মাংসের ঝোলে সু-সিদ্ধ কর। এ-দিকে পাক-পাত্রে তেজপত্র সাজাইয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া, সমুদায় মাংস ও এক ছটাক আখ্‌নির জল তাপে শুষ্ক হইলে, মাংসের উপর সমুদায় অন্ন স্থাপন কর। ছয় মিনিট তাপ দেওয়ার পর অবশিষ্ট সমস্ত ঘৃত দিয়া আচ্ছাদন দাও ও তপ্তাঙ্গারে রাখ। পরিবেষণ-কালে পলান্নের উপর কমলার কোয়া ও খোসা দিবে। মিষ্ট-জাতীয় সু-পক্ক কমলা হইলে আস্বাদন অপেক্ষাকৃত মধুর হয়।

খাসা পলান্ন। এই পলান্নে ঘৃত অল্প-পরিমাণ ব্যবহৃত হয়। কিন্তু অন্যান্য পোলাও অপেক্ষা ইহার আস্বাদন মন্দ নহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি চারি আনা, ছোট এলাচ চারি আনা, লবণ চারি আনা, পিঁয়াজ এ পোয়া, আদা-খণ্ড আধ তোলা, আদার রস এক তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা চারি আনা, দই এক পোয়া, মরীচ আধ আনা, পাতিলেবু একটা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

এক-খানি পরিষ্কৃত বস্ত্রে খণ্ড খণ্ড পিঁয়াজ, আদা এবং ধনে পুঁটুলি বাঁধিয়া রাখ। এখন একটি হাঁড়ি বা ডেক্‌চিতে পরিমাণ-মত জল দিয়া, সেই জলে মাংস-গুলি এবং ঐ পুঁটুলিটি স্থাপন করিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। অতঃপর মৃদু জ্বালে পাক-পাত্রটি বসাইয়া রাখ। জ্বালে মাংস সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া, মাংস ও ঝোল পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

এখন, অন্য একটি পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া, তাহার উপর সমুদায় মসলা সাজাইয়া দিবে। এই মসলার স্তবকের উপর ধৌত চা'ল স্থাপন করিয়া, তাহার উপর পূর্ব্ব-রক্ষিত মাংসের যূষ ঢালিয়া দিয়া মৃদু জ্বাল দিবে। জ্বালে চা'ল আধ-সিদ্ধ হইলে এবং যূষ থাকিতে থাকিতে সমুদায় দই, লেবুর রস, আদার রস এবং লবণ, বস্ত্রে ছাঁকিয়া, উহাতে ঢালিয়া দিবে। এই সময় অর্দ্ধেক-পরিমাণ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে এবং অন্ন সু-সিদ্ধ হইলে, অবশিষ্ট উপকরণ পোলাও-এর উপর ছড়াইয়া দিয়া, নামাইয়া লইলেই খাসা পলান্ন পাক হইল।

লোকমা পোলাও। সচরাচর যে নিয়মে পোলাও রন্ধন হইয়া থাকে, ইহার রন্ধন-নিয়ম তাহা অপেক্ষা অনেকটা বিভিন্ন। মুসলমান রাজাদিগের সময় এ-দেশে লোকমা পোলাওএর ব্যবহার আরম্ভ হয়। সাধারণ চলিত পোলাও অপেক্ষা ইহাতে অধিক ব্যয় পড়িয়া থাকে। লোকমা পোলাও অত্যন্ত গুরু-পাক।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দুই সের, চা'ল এক সের, ঘৃত এক সের, ময়দা দুই ছটাক, ছোলার ছাতু এক ছটাক, ডিম একটা, বাদাম এক পোয়া, পেস্তা এক পোয়া, কিস্‌মিস্ এক পোয়া, আদা দুই ছটাক, ধনে চারি তোলা, কালজীরা দুই তোলা, তেজপত্র আধ তোলা, মরীচ এক তোলা, ছোট-এলাচ আট আনা, গন্ধ-মসলা বার আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে এক সের মাংসে লঙ্কা, অর্দ্ধেক মরীচ, অর্দ্ধেক আদা ও অর্দ্ধেক ধনে দিয়া আখ্‌নি প্রস্তুত করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লও এবং চা'ল-গুলি পাত্রান্তরে আধ-সিদ্ধ করিতে দাও। আখ্‌নির জল ও মাংস-গুলি এক ছটাক ঘৃতে এলাচ ফোড়ন দিয়া সন্তলন করিয়া, জল ও মাংস পৃথক্ করিয়া রাখ। চা'ল আধ-সিদ্ধ হইলে, মাড় গালিয়া, উহা আখ্‌নির জলে সু-সিদ্ধ কর। পাক-পাত্রে তেজপাতা বিছাইয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দাও। তাহার উপর মাংস-খণ্ড-গুলি দিয়া, সিকি ভাগ আস্ত গন্ধ-মসলা ছড়াইয়া দাও। তাহার উপর পূর্ব্বোক্ত অন্ন ও সিকি আস্ত গন্ধ-মসলা পুনরায় দিয়া এক-বার তাপ দাও। অনন্তর ঐ পাক-পাত্র তপ্ত অঙ্গারে স্থাপন করিয়া, অন্নের উপর এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া দাও।

ইত্যবসরে এক সের মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম করিয়া থুরিয়া, আধ পোয়া ঘৃতে এলাচ ফোড়ন দিয়া, সন্তলন করিয়া, আদা ও মরীচ-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য অর্দ্ধেক দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক কর। ঝোল থাকিতে থাকিতে, আধ পোয়া ঝোল পৃথক্ করিয়া রাখ। ময়দা, ছাতু, ডিমের শ্বেতাংশ, অবশিষ্ট আদা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, ভাজা বাদাম ও পেস্তা (চারি তোলা), ভাজা বাদাম ভিন্ন করিয়া রাখ। এই সকল একত্র পেষণ করিয়া, তদ্দ্বারা ঠুলি প্রস্তুত করিবে এবং তন্মধ্যে এক একটি বা দুই দুইটি কিস্‌মিস্ পূরিয়া ছোট ছোট বড়া প্রস্তুত করিয়া, আধ সের ঘৃতে ভাজ; অবশিষ্ট এক ছটাক ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত ঝোল সন্তলন করিয়া, উহাতে ঐ বড়া বা ঠুলি-গুলি দিয়া এক-বার তাপ দিয়া নামাও। পরিবেষণ-কালে পূর্ব্বোক্ত শুষ্ক প্রলেহে বড়া ও বাদাম-ভাজা এবং অবশিষ্ট কিস্‌মিস্ পলান্নের উপর দিবে।

হাব্‌সি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, বেদানার দানা এক পোয়া, ঘৃত আধ সের,

চিনি আধ সের, সুপারি-ভস্ম তিন তোলা, অখণ্ড দারুচিনি চারি আনা, অখণ্ড এলাচ চারি আনা, অখণ্ড লবঙ্গ চারি আনা; অখণ্ড মরীচ আট আনা, অখণ্ড পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা-খণ্ড দেড় তোলা, গোটা ধনে দেড় তোলা, কালজীরা চারি আনা, কিস্‌মিস্ তিন তোলা, বাদাম তিন তোলা, একটি পাতি-লেবুর রস, লবণ চারি তোলা।

প্রথমে খণ্ড খণ্ড মাংস, অখণ্ড ধনে, আদা-খণ্ড ও লবণ, জল-সহ সিদ্ধ করিয়া যুষ প্রস্তুত কর। ঐ যুষ মাংস-সহ ঘৃতে সন্তলন করিয়া, মাংস ও যুষ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখ। পরে পাক-পাত্রে কালজীরা ছাড়াইয়া, তদুপরি মাংস সাজাইবে এবং বেদানার রস সুপরি-ভস্মের সহিত, পাতি-লেবুর রস ও চিনি সেই সঙ্গে মিশাইয়া যূষে ঢালিয়া দিবে। সেই যূষের দুই চাম্‌চা লইয়া মাংসে মাখিয়া তাপে শুষ্ক কর।

এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া, তাহার মণ্ড অর্থাৎ ফেন গালিয়া পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষে পুনর্ব্বার সু-সিদ্ধ কর। এখন অন্নে সমুদায় মাংস ঢালিয়া দিয়া, এক-বার তাপের উপর রাখিবে। এই সময় বাদাম ও কিস্‌মিস্ ঘৃতে ভাজিয়া উহাতে দিয়া, অবশিষ্ট ঘৃত-সহ পাক-পাত্র দমে রাখিবে। অনন্তর, নামাইয়া লইলে-ই হাব্‌সি-পলান্ন পাক হইল। পরিবেষণ-কালে পাক-পাত্রটি এরূপ-ভাবে ঝাঁকাইয়া লইবে, যেন পাক-পাত্রস্থ অন্ন, মাংস এবং বাদামাদির বেশ মিশামিশি হয়।

পীতবর্ণের মিষ্ট পোলাও। ভাল করিয়া রঙ্ ফলাইতে পারিলে, এই পোলাওএর বর্ণ ঠিক সোনার ন্যায় হইয়া থাকে। পীতবর্ণ পলান্ন কেবল-মাত্র যে, দেখিতে নয়নানন্দ-কর, তাহা নহে, রসনারও অতি উপাদেয়।

উপকরণ ও পরিমাণ—চা'ল এক সের, ঘৃত আড়াই পোয়া, চিনি তিন পোয়া, পেষিত জাফরাণ ছয় আনা, কিস্‌মিস্ এক পোয়া, চক্রাকৃতি পলাণ্ডু-খণ্ড আধ পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, পেস্তা আধ পোয়া।

প্রথমে চিনির পানক প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে কিয়ৎ-পরিমাণ পেষিত জাফরাণ ও ঘৃত মিশ্রিত করিবে। এক্ষণে চক্রাকৃতি পিঁয়াজ এবং বাদাম ও পেস্তাদি ঘৃতে বাদামী রঙে ভাজিয়া, অন্য একটি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। এ-দিকে পোলাওএর চা'লগুলি পরিষ্কার-রূপে ধৌত করিয়া, অধিক জলে অর্দ্ধ-সিদ্ধ করত মাড় গালিয়া ফেলিবে। ঐ আধ-সিদ্ধ চা'লে, অবশিষ্ট জাফরাণ-বাটা মাখাইয়া পাক-পাত্রে স্থাপন করিবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-প্রস্তুত পানক চা'লে ঢালিয়া দিয়া সমুদায় ঘৃত ও ভর্জ্জিত পিঁয়াজ এবং পেস্তাদি তাহার উপর দিয়া দমে রাখিবে। দমে বেশ সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইলে-ই পীতবর্ণের পোলাও পাক হইল। ভোক্তার রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্ ঘৃতে ভাজিয়া, পরিবেষণ-কালে পোলাওএর উপর ছড়াইয়া দিয়া থাকেন। রন্ধন-সময়ে অথবা আহার-কালে লবণ ব্যবহার করিলে-ই চলিতে পারে।

পীতবর্ণের পোলাও-রন্ধনে জাফরাণ-ই যে, একমাত্র রঙের কারণ, তাহা বোধ হয় সকলে-ই বুঝিতে পারিয়াছেন। অতএব ভাল-রকম রঙ্‌দার জাফরাণ না হইলে, উত্তম-রূপ রঙ্ ফলিবে না, তাহা যেন মনে থাকে।

পীতবর্ণের পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, বাতাসা বা ভাল চিনি আধ পোয়া, ঘৃত আধ সের, জাফরাণ দুই আনা।

যে সকল চা'লে পোলাও হইয়া থাকে, সেইরূপ চা'ল উত্তম-রূপ ঝাড়িয়া এবং ধুইয়া, অন্ন-পাকের নিয়মে জ্বালে চড়াইবে। এ-দিকে পরিমিত জলে জাফরাণ ও বাতাসা গুলিয়া, উষ্ণ ঘৃতে তাহা মিশাইয়া খুব নাড়িতে থাকিবে এবং অন্ন আধ-সিদ্ধ হইলে, তাহার মাড় বা ফেন গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, বাতাসা ও জাফরাণ-মিশ্রিত ঘৃত, উহাতে

ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। আগুনের আঁচে অল্প-ক্ষণ থাকিলে-ই রস শুষ্ক হইয়া, অন্ন সু-সিদ্ধ হইবে। অনন্তর, দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই আহারের উপযোগী হইল।

আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, দমের অবস্থায় উহাতে লবণ, কিছু ছোটএলাচের দানা, বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্ মিশাইলে, আস্বাদন অতি উত্তম হইয়া থাকে। অভ্যাগত ব্যক্তিকে হঠাৎ পোলাও আহার করাইতে হইলে, এইরূপে পাক করিলে চলিতে পারে।

দুগ্ধ-পলান্ন। (প্রকারান্তর) উপকরণ ও পরিমাণ।—দুগ্ধ দুই সের, ঘৃত দেড় পোয়া, চা'ল এক সের, মাংস এক সের, বাদাম এক ছটাক, কিস্‌মিস্ আধ ছটাক, পেস্তা আধ ছটাক, ধনে দুই তোলা, আদা দুই তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, মরীচ আট আনা, গন্ধ দ্রব্য আট আনা, মিছরি এক তোলা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

কোর্ম্মা প্রস্তুতের নিয়মানুসারে আধ পোয়া ঘৃত ও সমস্ত মসলার সহিত মাংস রন্ধন করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, চা'ল-গুলি দুধে আধ-সিদ্ধ করিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। পরে একটি পাক-পাত্রে আধ পোয়া ঘৃত পাকাইয়া, তাহাতে পেস্তা, বাদাম ও কিস্‌মিস্‌গুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া রাখিবে। এক্ষণে উদ্বৃত্ত ঘৃত-সমেত পাত্রটি ও অন্ন নামাইয়া তাহাতে তেজপত্র উত্তম-রূপে সাজাইয়া দিয়া, স্তরে স্তরে মাংস সাজাইয়া, অবশিষ্ট ঘৃত এবং ভাজা পেস্তা ইত্যাদি ও মিছরির গুঁড়া উপরে ছড়াইয়া, মুখ ঢাকিয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। পরিবেষণ কালে এক-বার উত্তম-রূপে উল্টাইয়া পাল্টাইয়া লইবে।

পুরী-পলান্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, বাদাম আধ ছটাক, কিস্‌মিস্ আধ ছটাক, পেস্তা আধ ছটাক, ময়দা দুই ছটাক, আদা এক ছটাক, ডিম একটা, ধনে চারি তোলা, সা-জীরা এক তোলা, তেজপাতা কুড়ি খানি, মরীচ

এক তোলা, গন্ধ-মসলা এক তোলা, জাফরাণ চারি আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

আখ্‌নি প্রস্তুতের নিয়মানুসারে আধ সের মাংসের আখ্‌নি পাক করিয়া, মাংস ও যূষ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এখন ছোট-এলাচের দানা ঘৃতে ফোড়ন দিয়া, মাংস ও যূষ পৃথক্ পৃথক্ সন্তলন করিয়া, ভিন্ন ভিন্ন পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে তেজপাতা সাজাইয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দিবে। দুই আনা আস্ত গন্ধ-দ্রব্য মাংসের সহিত মিশাইয়া তাহার উপর সাজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে চা'ল জলে আধ-সিদ্ধ করিয়া, পরে মাংসের যূষে সু-সিদ্ধ করিয়া, উহাতে দুই আনা গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া, উহা-ও ঐ মাংসের উপর এক থাক সাজাইবে। এইরূপে থাক থাক সাজানোর পর পাঁচ মিনিট তাপ দিয়া, পরে এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া দিয়া তপ্ত অঙ্গারে স্থাপন করিবে। এ-দিকে অবশিষ্ট আধ সের মাংস সূক্ষ্ম-ভাবে থুরিয়া, আধ পোয়া ঘৃত ও অন্যান্য মসলা উপযুক্ত পরিমাণে লইয়া প্রলেহে পাক করিবে; এখন ঐ প্রলেহ বাটিয়া ডিমের শ্বেতাংশ, ময়দা এবং উপযুক্ত লবণের সহিত মিশাইয়া দলিবে। দলা হইলে, লেচি পাকাইয়া, পাতার মত পাতলা পাতলা ছোট ছোট রুটি বেলিবে। পরে বাদাম ও পেস্তা ঘৃতে ভাজিয়া কিস্‌মিসের সহিত বাটিয়া উহা দুইখানি রুটীর মধ্যে সাজাইয়া পাশ মুড়িয়া দিবে। এইরূপে যে কয়খানি পুরী প্রস্তুত হইবে, তাহা অবশিষ্ট ঘৃতে ভাজিবে। পরিবেষণ-কালে পলান্নের উপর এই পুরী এক এক-খানি দিবে।

চমকান্ন। চমকান্ন বা চনকান্ন এক-প্রকার পোলাও বলিলে-ই হয়। ইহা অতি সু-খাদ্য, অথচ সহজ উপায়ে প্রস্তুত হইয়া থাকে। যেরূপ চা'লে পোলাও পাক করিতে হয়, সেইরূপ চা'ল, অন্ন-রন্ধনের নিয়মানুসারে আধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে। এ-দিকে আলু বা পোলাওএর

উপযুক্ত মৎস্য তৈলে ভাজিয়া লইবে। উহা এরূপ ভাজা আবশ্যক, যেন লাল্‌চে ধরণের হয়। অনন্তর, অন্নের মাড় গালিয়া, সেই ঝর্‌-ঝরে অন্ন, ভাত-ভাজার নিয়মানুসারে ঘৃতে ভাজিবে এবং ভাজার সময় তাহাতে আলু কিংবা মৎস্য (পূর্ব্ব-প্রস্তুত) ঢালিয়া দিবে। রুচি অনু-সারে কেহ কেহ ভাত ভাজিবার সময়, তাহাতে কিঞ্চিৎ গোল-মরীচের গুঁড়া-ও ছড়াইয়া দিয়া থাকেন। এইরূপ ভর্জ্জিত অন্নের সহিত আলু কিংবা মৎস্য মিশান হইলে, আর একটি পাক-পাত্র ঘৃত-সমেত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে তেজপত্র এবং ছোট এলাচের দানা দিয়া সম্বরা দিবে। ঘৃত এরূপ নিয়মে দিবে, যেন অন্ন-গুলি বেশ মাখা-মাখা হয়। অনন্তর, জ্বাল হইতে নামাইবার সময় তাহাতে ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ এবং তেজপত্র-বাটা কিংবা গুঁড়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই চমকান্ন প্রস্তুত হইবে। যে সকল মসলার কথা লিখিত হইল, তৎ-সমু-দায়ের পরিমাণ অধিক হইলে, কিংবা মসলা দেওয়ার পর, অনেক-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে আস্বাদন মন্দ হইয়া উঠিবে। পোলাওএর ন্যায় পূর্ব্বে অর্থাৎ ভাজিবার সময় লবণ দিতে পারা যায়, কিংবা আহারের সময়ও লবণ মাখিয়া খাইলে চলিতে পারে।

চোলাও। পোলাওএর ন্যায় চোলাও অতি সু-খাদ্য। পোলাও মৎস্য ও মাংস দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে, কিন্তু চোলাওতে ঐ সকল ব্যবহৃত হয় না।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, ঘৃত এক সের, লবণ এক ছটাক, লবঙ্গ এক আনা, ছোট-এলাচ এক আনা, সা-জীরা এক আনা, চিনি এক ছটাক, সাদা মরীচ এক আনা, তেজপত্র দশ-খানি, দধি আধ পোয়া, আদা-ছেঁচা এক ছটাক।

এখন সমুদায় আদা এবং অর্দ্ধেক-পরিমাণ মসলা পৃথক্ পৃথক্ কাপড়ে ঢিলা-ভাবে পুঁট্‌লি বাঁধিয়া একটি হাঁড়ি অথবা ডেক্‌চিতে জলের সহিত

সিদ্ধ কর। জ্বালে জল লাল-বর্ণ হইলে নামাইয়া রাখ। এ-দিকে অপর আর একটি পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে অর্দ্ধেক এলাচের দানা ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক। আধ ভাজা হইয়া আসিলে, তাহাতে চা'ল (চা'লগুলি পোলাও-এর ন্যায় প্রস্তুত আবশ্যক) ঢালিয়া নাড়িতে আরম্ভ কর। অধিকাংশ চা'ল ফুটিয়া উঠিলে, পূর্ব্বোক্ত মসলার জল ছাঁকিয়া, তাহাতে ঢালিয়া দাও, এবং উহার সহিত দধি, লবণ, চিনি এবং অবশিষ্ট মসলা দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া জ্বাল দিতে থাক। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ পোলাও রাঁধিতে যে পরিমাণে আখ্‌নির জল দিতে হয়, মসলার জল-ও সেই পরিমাণ দিবে। জ্বালে জল মরিয়া আসিলে, আচ্ছাদন খুলিয়া অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া, পুনর্ব্বার মুখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। রস শুকাইলে নামাইয়া আহার করিয়া দেখ, চোলাও কেমন রসনার আনন্দ-বর্দ্ধন করিবে।

বিরিয়ানী। প্রথমতঃ, কিয়ৎপরিমাণে মাংস লইয়া, টুক্‌রা টুক্‌রা করিয়া কাটিয়া লও। এখন একটি সরু শলাকা দ্বারা ঐ টুক্‌রা-গুলি ছিদ্র ছিদ্র কর। পরে উপযুক্ত-পরিমাণে আদার রস, দধি এবং লবণ মাখিয়া, মাংস-গুলি দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখ। পরে আবশ্যক-মত গোলমরীচ, সা-জীরা, ছোট-এলাচ এবং লবঙ্গ দধিতে চন্দনের মত বাটিয়া, পূর্ব্বোক্ত মাংসে মাখাইয়া, তাহাতে পুনর্ব্বার কিয়ৎপরিমাণে দধি দিবে। এখন পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত দিয়া, তাহার উপর এক থাক্ চা'ল সাজাও। চা'লের উপর পূর্ব্ব-রক্ষিত এক থাক্ মাংস সাজাও। এইরূপে পরিমাণমত চা'ল ও মাংস সাজাইয়া রাখ। মাংস ও চা'ল এরূপ নিয়মে সাজাইবে, যেন কম কিংবা বেশী না হয়। এ-দিকে আর একটি পাত্রে মাংস ও চা'লের উপযুক্ত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং তাহাতে লবঙ্গ ও ছোট-এলাচের দানা আধ-ভাজা

করিয়া ঘৃতের সহিত উহা চা'ল ও মাংস-সাজান পাত্রে ঢালিয়া দাও। এখন উহাতে উপযুক্ত জল দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও।

বিরিয়ানী-পাকে অঙ্গারের চাল প্রশস্ত। অন্যূন এক ঘণ্টা জ্বালে রাখ। অর্থাৎ পাক-পাত্রের নিকট কান পাতিলে, যখন শুনা যাইবে অল্প শব্দ হইতেছে, তখন অপেক্ষাকৃত অল্প আঁচে দমে রাখিবে। পরে তাহা নামাইয়া লইলে-ই বিরিয়ানী পাক হইল। চা'লের পরিবর্ত্তে আধ-সিদ্ধ অন্নে-ও বিরিয়ানী পাক হইতে পারে। কিন্তু আধ-ফুটন্ত ভাতে ঘৃত প্রভৃতির পরিমাণ অল্প লাগে, এবং জল আদৌ দিতে হয় না।

খয়বরী জের্‌বিরিয়ান। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দুই সের, চা'ল এক সের, ঘৃত দুই সের, দই দুই ছটাক, আদা এক ছটাক, মরীচ দুই ছটাক, ধনে এক ছটাক, কালজীরা এক তোলা, তেজপত্র দুই তোলা, গন্ধ-দ্রব্য এক তোলা, লবঙ্গ চারি আনা, জাফরাণ তিন আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

মাংস-খণ্ড-গুলিতে আদার রস ও লবণ মাখিয়া দেড় ঘণ্টা রাখ। পরে এলাচ, ধনে ও জাফরাণ-বাটা, এক ছটাক দধির সহিত গুলিয়া, ঐ মাংসে পুনর্ব্বার মাখ। এ-দিকে পাক-পাত্রে তেজপত্র সাজাইয়া, খণ্ড খণ্ড দারুচিনি ও জীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর সমস্ত মাংস ঢালিয়া দাও। পরে উহার উপর লবঙ্গ ছড়াইয়া, দেড় সের ঘৃত ঢালিয়া দাও। অনন্তর চা'ল-গুলি অবশিষ্ট দধির সহিত মিশ্রিত করিয়া, ঐ মাংসের উপর সাজাইয়া রাখ। পাক-পাত্রে আচ্ছাদন দিয়া, ময়দা দ্বারা চারি দিক্ বন্ধ করিয়া, এক-খানি কাঠের জ্বাল দাও। দধির জল শুষ্ক হইয়া কেবল ঘৃতের শব্দ উঠিলে, অল্প-ক্ষণ কিঞ্চিৎ অধিক পরিমাণে তাপ দিয়া তপ্তাঙ্গারের উপর রাখ। পরে আচ্ছাদন তুলিয়া অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পুনর্ব্বার পূর্ব্ববৎ আচ্ছাদন দিয়া অল্পক্ষণ রাখ। অনন্তর উহা আহার করিয়া দেখ, এই খাদ্য কেমন মুখ-প্রিয়।

নূরমহলি জের্‌বিরিয়ান। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস-খণ্ড এক সের, চা'ল এক সের, দধি এক পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, ময়দা এক পোয়া, ছোলার ডা'ল দুই ছটাক, তেজপত্র কুড়ি-খানি, আদা চারি তোলা, ধনে দুই তোলা, কাল-জীরা এক তোলা, মরীচ এক তোলা, গন্ধ-দ্রব্য চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংসে লবণ ও আদার রস মাখিয়া তিন কোয়াটার পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে। পরে দই মাখিয়া পুনর্ব্বার কুড়ি মিনিট রাখিবে। অনন্তর পাক পাত্রে ঘৃত চড়াইয়া ফোড়ন দিয়া, ঐ মাংস সাঁতলাইয়া লইবে। সাঁতলানর পর ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা জলে গুলিয়া সিদ্ধ করিবে এবং জ্বালে জল শুকাইয়া লইবে।

এ-দিকে অন্য একটি পাক-পাত্রে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ কর ও তৃতীয় পাত্রে ছোলার ডা'ল সিদ্ধ কর। চতুর্থ পাত্রে তেজপত্র সাজাইয়া, তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দাও। পরে উহার উপর (প্রথম পাত্রের জল শুষ্ক হইয়া মাংস সিদ্ধ হইলে পর) ঐ মাংস লইয়া প্রথমতঃ এক থাক্ সাজাও। তাহার উপর মরীচ ও গন্ধ-মসলা ছড়াইয়া দাও। উহার উপর পুনরায় পূর্ব্ববৎ তেজপত্র সাজাইয়া, তাহাতে জীরা ছড়াইয়া দাও। অনন্তর, দ্বিতীয় পাত্র হইতে কিঞ্চিৎ মাড়ের সহিত কেবল-মাত্র সিদ্ধ-চা'ল লইয়া, উহার উপর আর একবার থাক্ সাজাও। এইরূপ পর্য্যায়ে মাংস ও তণ্ডুলাদি যত থাক্ হইতে পারে, সাজাও। কতক চা'লে কিঞ্চিৎ ঘৃত ও জাফরাণ মাখিয়া, ঐ সাজান থাকের এক পাশে দাও এবং তৃতীয় পাত্র হইতে সিদ্ধ ছোলার ডা'ল লইয়া অপর পাশে দাও। এইরূপে থাক্ সাজান হইলে, ঐ সাজান দ্রব্য-সমূহের উপর এক-খানি সূক্ষ্ম ছিদ্র-যুক্ত ঝাঁঝরী দ্বারা ঘৃত দাও। পরে ঐ সমস্ত ঘৃতাম্ন-দ্রব্য এক-খানি বড় রুটি দ্বারা আচ্ছাদন করিয়া, তাহার চারি পাশ ময়দা

দিয়া এরূপ আঁটিয়া দেও, যেন তাপ নির্গত না হয়। এইরূপে ছয় মিনিট তাপ দেওয়া হইলে, ঐ আচ্ছাদনের উপর কোন ভারী দ্রব্য চাপাইয়া দুই দণ্ড তপ্তাঙ্গারের উপর রাখ। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইলে-ই নুরমহলি জের্‌বিরিয়ান পাক হইল।

মৎস্যান্ন। পলান্নের ন্যায় ইহা-ও এক-প্রকার উপাদেয় খাদ্য। মৎস্য ও অন্ন দ্বারা পাক হয় বলিয়া, ইহাকে মৎস্যান্ন কহিয়া থাকে। রুই, কাত্‌লা প্রভৃতি বড়-জাতীয় মৎস্যে উহা পাক করিতে হয়। মাছ সু-স্বাদু হইলে, উহার-ও আস্বাদন উত্তম হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ধৌত মৎস্য-খণ্ড এক সের, চা'ল এক সের, ময়দা এক পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, লবণ পাঁচ তোলা, দধি দুই ছটাক, আদার রস এক ছটাক, ধনে দুই তোলা, গন্ধ-দ্রব্য আট আনা, লবঙ্গ চারি আনা, জাফরাণ এক আনা।

মাছ-গুলি বড় বড় চাকা চাকা করিয়া কুটিয়া তাহাতে অল্প-মাত্রায় ঘৃত, লবঙ্গ-বাটা এবং আদার রস মাখাইয়া, তিন কোয়াটার ঢাকিয়া রাখ। পরে আচ্ছাদন খুলিয়া, তাহাতে জাফরাণ ও এলাচ-বাটা এবং দধি মাখাইয়া, আবার তিন কোয়াটার পূর্ব্ববৎ ঢাকিয়া রাখ। এখন পাক-পাত্রের তলায় বাঁশের চেওয়াড়ী সাজাও। তাহার উপর তেজপাতা বিছাইয়া দাও। তেজপাতের উপরি-ভাগে ঐ মৎস্য-গুলি সাজাইয়া রাখ, এবং তাহার উপর আস্ত লবঙ্গ ও দারুচিনির গুঁড়া ছড়াইয়া দাও। এ-দিকে পোলাওএর উপযুক্ত চা'ল লইয়া, তদ্দ্বারা অন্ন পাক করিতে থাক; আধ-সিদ্ধ হইলে মাড় গালিয়া, সরস অন্ন-গুলি হাতায় করিয়া, মাছের উপর সাজাইয়া লও। অন্ন সাজান হইলে, অবশিষ্ট ঘৃত উহার উপর ঢালিয়া দাও। এই সময় আর একটি কাজ করিবে—যে ময়দা তালিকায় লিখিত হইয়াছে, তন্মধ্য হইতে তিন ছটাক ময়দায়, হাঁড়ির মুখ ঢাকে, এরূপ বড় রকম এক-খানি রুটি প্রস্তুত

কর। এখন এই রুটি-খানি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ উত্তম-রূপ আচ্ছাদন করিয়া, তাহার উপর শরা ঢাকা দাও, এবং অবশিষ্ট ময়দা দ্বারা চারি-দিকের ছিদ্র রোধ কর। উপরে তপ্তাঙ্গার রাখ ও নীচে দুই-খানি কাষ্ঠ দ্বারা মৃদু জ্বাল দিতে থাক। জ্বালে যখন রস শুকাইয়া, ঘৃতের শব্দ শুনিতে পাওয়া যাইবে, তখন কেবল-মাত্র দমে তিন কোয়াটার রাখিয়া, নামাইয়া লইলে-ই মৎস্যান্ন পাক হইল। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখি-য়াছি, ভাজা মাছ দ্বারা-ও উহা পাক হইতে পারে বটে, কিন্তু ভাজা মাছে রাঁধিলে, তাহার আস্বাদন অন্য-রূপ হইয়া থাকে।

বাটা-মসলার পোলাও। সাধারণতঃ, আখ্‌নি অর্থাৎ আখ্‌নির দ্বারা-ই পোলাও রাঁধা হইয়া থাকে; কিন্তু আখ্‌নি প্রস্তুত করিতে হইলে, অধিক মসলা এবং অধিক সময়-ও নষ্ট করিতে হয়। এ-জন্য পোলাও রন্ধন সম্বন্ধে একটি সহজ উপায় জানা থাকিলে, প্রয়োজন-মত সামান্য ব্যয় এবং অল্প সময়-মধ্যে সকলে-ই উহা পাক করিতে পারেন।

আখ্‌নির জলে পোলাওএর জীবন সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া থাকে। কিন্তু আমরা যে নিয়মটি লিখিতেছি, ইহাতে আখ্‌নি-জলের প্রয়োজন হয় না। পোলাও রন্ধনে যে যে মসলা ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা অনেক-বার উল্লেখ করা হইয়াছে, সুতরাং এ-স্থলে তাহা আর লিখিত হইল না।

পোলাওএর উপযুক্ত মসলা দ্বারা আখ্‌নি প্রস্তুত না করিয়া, তাহা খিচ-শূন্য অর্থাৎ চন্দনের মত বাটিয়া লইবে। বাটা ভাল না হইলে পোলাও ভাল হইবে না, এ-জন্য মসলা-বাটার প্রতি বিশেষ-রূপ মনোযোগ দিবে। বাটিয়া উহা আবার পরিষ্কার কাপড়ে ছাঁকিয়া লইয়া, চা'লে মাখাইয়া পোলাও রন্ধন করিবে। পোলাওএর চা'ল-গুলি অগ্রে ঝাড়িয়া বাছিয়া অধিক জলে ধৌত করিয়া লইবে। ধৌত চা'ল-গুলি বাজ্‌রায় ছড়াইয়া দিয়া ঝর-ঝরে করিয়া লইবে। পরে সেই চা'লে সমুদায় বাটা

মসলা এবং অল্প-মাত্রায় ঘৃত মাখাইয়া লইবে। অনন্তর চা'লে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্‌ মিশাইয়া লইলে-ই পোলাওএর উপযুক্ত হইল। এ-দিকে পাক-পাত্রে কিয়ৎ-পরিমাণে ঘৃত দিয়া, তাহার উপর তেজপত্র পাতিয়া দিবে, তেজপত্রের উপর বাদাম, কিস্‌মিস্‌ মিশান চা'ল-গুলি ঢালিয়া দিয়া উপযুক্ত জল ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, তাহার উপর লবণ এবং অর্দ্ধেক ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া জ্বালে বসাইবে। জ্বালে এক-বার ফুটিয়া আসিলে অর্থাৎ চা'ল-গুলি আধ্‌-সিদ্ধ হইলে, জ্বালের তেজ কমাইয়া দিয়া, কেবল আগুনের আঁচে রাখিবে, এবং মধ্যে মধ্যে পাক-পাত্রটি ঘুরাইয়া দিবে। ঘুরাইয়া দেওয়ার উদ্দেশ্য এই যে, চারি-দিকে যেন সমান-রূপ আঁচ পায়। পরে যখন দেখা যাইবে, চা'ল প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিবে। জ্বালের তারতম্যানুসারে অনেক সময়ে জলের পরিমাণ ঠিক থাকে না। এ-জন্য যদি জল কম পড়িয়াছে, এরূপ বোধ হয়, তবে পোলাওএ আর জল না দিয়া, অল্প-পরিমাণে দুধ খাওয়াইতে থাকিবে। তাহা হইলে পোলাও বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে এবং আস্বাদন-ও উত্তম হইবে। এ-স্থলে আর একটি কথা জানা আবশ্যক, এই পোলাও নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকা-রে-ই হইতে পারে। বাটা-মসলার আমিষ-পোলাও রাঁধিতে হইলে, অগ্রে মাংস, কালিয়া কিংবা কোর্ম্মার পাকে রন্ধন করিয়া লইতে হয়, এবং পোলাও প্রায় সু-সিদ্ধ হইতে কিছু বিলম্ব আছে, এমন সময়ে ঐ মাংস তাহাতে ঢালিয়া দিতে হয়। আর মৎস্য দিতে হইলে, অগ্রে উহা ভাল করিয়া ভাজিয়া লইবে, পরে চা'ল সাজাইবার সময় তাহা-ও সাজাইবে।

নুরানি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, আস্ত দারুচিনি এক আনা, দারু চিনি-চূর্ণ এক আনা, আস্ত লবঙ্গ এক আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ এক আনা, ছোট-

এলাচ এক আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, জাফরাণ-চূর্ণ এক আনা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে (আস্ত) এক তোলা, ধনে-বাটা আধ তোলা, আস্ত মরীচ তিন আনা, মরীচ-চূর্ণ এক আনা, কালজীরা দুই আনা, লবণ সাড়ে চারি তোলা, দই এক সের, পিটালি আবশ্যক-মত।

প্রথমে একটি পুঁটুলিতে পিঁয়াজ, আদা-থেঁত এবং ধনে বাঁধিয়া পাক-পাত্রে রাখিবে। পরে আবশ্যক-মত লবণ, জল এবং মাংস দিয়া জ্বালে চড়াইবে এবং পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া, মাংস সিদ্ধ হওয়া পর্য্যন্ত জ্বাল দিবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইলে নামাইবে, এবং মসলা-বাঁধা পুঁটুলিটি পৃথক্ করিয়া মাংস ও যূষ লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, সাঁতলাইয়া তপ্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া রাখিবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষে সিদ্ধ করিবে। এখন একটি ডেক্‌চিতে অল্প ঘৃত দিয়া তাহার উপর কালজীরা ছড়াইয়া, মাংস ও অখণ্ড মসলা এবং মরীচ সাজাইবে। এই সাজান মাংসের উপর যূষের সু-সিদ্ধ অন্ন এবং অবশিষ্ট ঘৃত প্রভৃতি দিয়া দমে বসাইবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া আহার করিবে।

মোকশ্বর পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, সোনামুগের ডা'ল এক পোয়া, ঘৃত দেড় পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা,-মরীচ দুই আনা, আদা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, কালজীরা দুই তোলা, লবণ সাড়ে চারি তোলা।

প্রথমে মাংস-গুলি খণ্ড খণ্ড করিয়া লইবে। এখন এই মাংস একটি পুঁটুলিতে বাঁধিয়া পিঁয়াজ, আদা, ধনে, উপযুক্ত-পরিমাণ লবণ ও জল-সহ জ্বালে চড়াইবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া পুঁটুলিটি তুলিয়া ফেলিবে এবং যূষ-সহ মাংস, লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সন্তলন করিবে। তৎপরে একটি পাক-পাত্রে কালজীরা সাজাইয়া,তদুপরি মাংস এবং অবশিষ্ট মসলা

সাজাইবে। মাংস ও মসলা সাজান হইলে, অর্দ্ধাংশ ডা'ল ছড়াইয়া পাত্রটি রাখিয়া দিবে। এ-দিকে অবশিষ্ট ডা'ল ও চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষে সিদ্ধ করত, সজ্জিত মাংসের উপর ঢালিয়া দিবে। পরে অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া দমে বসাইয়া রাখিবে; অনন্তর দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই, মোকশ্বর পোলাও প্রস্তুত হইল।

মোসব্বৎ পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, চা'ল এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, দারুচিনি তিন আনা, ছোট-এলাচ তিন আনা, লবঙ্গ তিন আনা, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ এক পোয়া, শুল্‌ফাশাক দেড় সের, আদা তিন তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ সাড়ে চারি তোলা।

মাংস, পিঁয়াজ, আদা,ধনে, লবণ এবং জল এক সঙ্গে সু-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে জ্বাল হইতে নামাইবে; পরে ঝোল বা যূষ কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে এবং আখ্‌নি হইতে মাংস-গুলি পরিষ্কার করিয়া যূষে মিশাইবে। এখন ঝোল মাংস-সহ লবঙ্গ ফোড়নে সাঁতলাইয়া, যূষ হইতে মাংস-গুলি পৃথক্ করিয়া রাখিবে। পরে শুল্‌ফা-শাক হইতে রস বাহির করিয়া, পাক্-পাত্রে ঐ রস, কালজীরা, অখণ্ড মসলা ও মাংস সাজাইবে। মাংসের উপর আবার এক পোয়া পেষিত শাক সাজাইবে। এখন চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। পরে অবশিষ্ট পেষিত-শাক ও যূষ একত্র করিয়া, তদ্দ্বারা আধ-সিদ্ধ অন্ন সু-সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, পূর্ব্ব-প্রস্তুত পাত্রে এই অন্ন ও সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, একবার দমে বসাইবে। দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই মোসব্বৎ পোলাও পাক হইল।

জরদাঁ পোলাও। এই পোলাও যে কেবল-মাত্র রসনা-তৃপ্তি-কর, তাহা নহে। ইহা প্রস্তুত করিবার-ও বিশেষ পারিপাট্য আছে। অনেকে দেখিয়াছেন কিংবা শুনিয়া থাকিবেন, এক-ই হাঁড়িতে রাঁধা হইয়াছে এবং তাহা হইতে-ই পরিবেষণ করা হইতেছে,

অথচ লাল, সবুজ প্রভৃতি নানা বর্ণের পোলাও বাহির হইতেছে। পাক-প্রথা না জানিলে, অবশ্য-ই ভোক্তা-গণ আহার-কালে এরূপ দর্শন করিলে আশ্চর্য্য জ্ঞান করিবেন। পাচক-গণ রন্ধন-কার্য্যে নৈপুণ্য দেখাইবার নিমিত্ত এরূপ পাক করিয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল দেড় সের, ঘৃত তিন পোয়া, বাদাম-বাটা তিন তোলা, দুধের সর এক পোয়া, পাতিলেবুর রস পনর তোলা, দারুচিনি চারি আনা, ছোট-এলাচ চাঁরি আনা, মরীচ চারি আনা, চিনি সাড়ে বাইশ তোলা, ধনে তিন তোলা, কালজীরা দুই আনা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, পোড়া সুপারি এক তোলা, আল্‌তা কিঞ্চিৎ, পেষিত জাফরাণ কিঞ্চিৎ, মৃগনাভি কিঞ্চিৎ এবং পরিমিত লবণ।

প্রথমে একটি পুঁটুলিতে আদা, পিঁয়াজ ও ধনে বাঁধিয়া পাক-পাত্রে স্থাপন করিবে। পরে তাহাতে মাংস, লবণ এবং জল ঢালিয়া দিয়া মুখ ঢাকিয়া দিবে। এখন উহা জ্বালে চড়াইয়া সিদ্ধ করিবে। মাংস উত্তম-রূপ সিদ্ধ হইলে নামাইবে এবং পুঁটুলিটি তুলিয়া লইয়া, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া যূষ-সহ মাংস সাঁতলাইয়া লইবে।

এ-দিকে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষে আস্ত গন্ধ-দ্রব্য ও অর্দ্ধেক মরীচ দিয়া অন্ন-গুলি সিদ্ধ করিবে। অন্ন পাক হইলে তাহা সমান চারিভাগে (আধ সের স্বতন্ত্র রাখিয়া) বিভক্ত করিবে এবং এক ভাগে সাড়ে সাত তোলা চিনি ও সাড়ে সাত তোলা লেবুর রস, আর অর্দ্ধেকে পেষা জাফরাণ মিশাইয়া পীত অর্থাৎ জরদ-বর্ণ করিবে। এই জরদ-বর্ণ অন্ন একটি মৃত্তিকা-পাত্রে রাখিয়া তাহাতে কিঞ্চিৎ ঘৃত মিশাইবে। দ্বিতীয় ভাগ অন্নে পূর্ব্বের ন্যায় সাড়ে সাত তোলা চিনি ও লেবুর রস, পোড়া সুপারি এবং অবশিষ্ট জাফরাণ মাখিয়া হরিৎ অর্থাৎ সবুজ-বর্ণ করিয়া, কিঞ্চিৎ ঘৃত মিশাইয়া, আর একটি

মৃত্তিকা-পাত্রে রাখিবে। তৃতীয় ভাগ অন্নে সাড়ে সাত তোলা চিনি ও আলতার রঙ্ বা কুসুম-ফুলের রঙ্ মাখাইয়া, আর একটি মৃত্তিকা-পাত্রে রাখিয়া কিঞ্চিৎ ঘৃত দিবে। চতুর্থ ভাগ অন্নে বাদাম-বাটা, চিনির রস, কিঞ্চিৎ ঘৃত এবং অবশিষ্ট লবণ মাখিয়া অপর একটি পাত্রে রাখিবে। চারি বর্ণের যে পৃথক্ পৃথক্ অন্ন সাজাইয়া রাখিয়াছ, ঐ অন্নে (অর্থাৎ প্রত্যেক ভাগে) কিঞ্চিৎ কিঞ্চিৎ মৃগনাভি দিবে। এখন পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া, তদুপরি মাংস ও মরীচ এবং অখণ্ড মসলা-সমূহ সাজাইবে। অবশিষ্ট আধ সের অন্ন যূষের সহিত মাংসের উপর সাজাইয়া, তাহার উপর চারি বর্ণের অন্ন পাত্র-সহ স্থাপন্ করিবে। এবং সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। পরিবেষণ-কালে হয় পৃথক্ পৃথক্ কিংবা সমুদায় পোলাও এক-সঙ্গে মিশাইয়া লইবে। ভোক্তাগণ এইরূপ ভিন্ন ভিন্ন বর্ণ ও আস্বাদন দ্বারা নিশ্চয়ই বিমোহিত হইবেন।

কসা পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ —মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, দারুচিনি-বাটা দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, আস্ত লবঙ্গ দুই আনা, পিয়াজ এক পোয়া, আদা-বাটা তিন তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, পেষিত -জাফরাণ দুই আনা, মরীচ-বাটা এক তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস-গুলি খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিয়া লইবে। পরে জ্বালে ঘৃত চড়াইয়া তাহাতে পিঁয়াজ ভাজিতে থাকিবে ও লাল্চে রঙ্ হইলে, মাংস ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, মাংসের রস বাহির হইয়া শুষ্ক হইয়া গিয়াছে, তখন পরিমাণ-মত জল, লবণ, ধনে, মরীচ এবং গন্ধ-দ্রব্য-বাটা দিয়া পাক করিবে। সমুদায় ঝোল শুকাইয়া আসিলে, জাফরাণ-বাটা দিয়া এক-বার নাড়িয়া

চাড়িয়া রাখিবে। এ দিকে চা'ল-গুলি সু-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। এখন এই অন্ন আস্ত গন্ধ-মসলা-সহ ঘৃতে ভাজিবে। পরিবেষণ-কালে অন্নের উপর মাংস দিবে।

কবুলি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ আধ সের, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, কিস্‌মিস্‌ আধ পোয়া, ঘৃতে ভাজা বাদাম আধ পোয়া, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত, কালজীরা দুই আনা।

প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, লঙ্কা, আদা, ধনে, পরিমিত লবণ, অল্প-পরিমিত ঘৃত এবং জল এক-সঙ্গে উত্তম-রূপ সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিবে। এখন উহা লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, ঘৃতে সাঁতলাইয়া রাখিবে। এ-দিকে সিদ্ধ মাংস ঘৃতে ভাজিবে এবং বাদাম-বাটা দিয়া অনবরত নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। জ্বালে রস মরিয়া আসিলে, অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য ও কালজীরা ছড়াইয়া দিয়া, তপ্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া রাখিবে। এ-দিকে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। পূর্ব্বে যে যূষ প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহাতে এই আধ-সিদ্ধ চা'ল সু-সিদ্ধ করিবে; সিদ্ধ হইলে তপ্তাঙ্গার-স্থিত মাংসের উপর সাজাইয়া অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই কবুলি পলান্ন পাক হইল।

কেরমানি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, আস্ত দারুচিনি দুই আনা, আস্ত লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আস্ত ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস, লঙ্কা, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, লবণ এবং জল এক-সঙ্গে সু-

সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে উনান হইতে নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন মাংস ও যূষ এক-সঙ্গে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সন্তলন করিবে। পরে মাংস ও আখ্‌নি পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে এবং যে পাত্রে মাংস রাখিবে, তাহাতে আস্ত মসলা সাজাইবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে এবং আখ্‌নির জলে সু-সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, মাংস-সজ্জিত-পাত্রে অর্থাৎ মাংসের উপর এই অন্ন সাজাইয়া, কালজীরা, ঘৃতে ভাজিয়া সমুদায় ঘৃত-সমেত উহাতে ঢালিয়া দিয়া, তপ্তাঙ্গারের উপর দমে বসাইবে। দম্ হইতে নামাইয়া লইলেই, কের্‌মানি পলান্ন পাক হইল। অন্যান্য পলান্নের ন্যায় এই পোলাও উত্তম সু-খাদ্য।

কসেলি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, সেমুই * দেড় পোয়া, আস্ত দারুচিনি দুই আনা, আস্ত লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, আস্ত ধনে এক ছটাক, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

অন্যান্য পোলাওএর আখ্‌নির ন্যায় প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে, লঙ্কা, লবণ এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিয়া লইবে এবং তাহা ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া, মাংস ও যূষ বা আখ্‌নি কাপড়ে ছাঁকিয়া পৃথক্ করিবে। পূর্ব্বে যে সেমুইএর কথা বলা হইয়াছে, তাহা এখন পরিমিত

* রুটি কিংবা লুচির ময়দা-মাখার ন্যায় সুজি জলে মাখিয়া লইবে। উহা ভালরূপ ঠাসিয়া লওয়া আবশ্যক। পরে সেই মাখা সুজির একটি তাল করিয়া তাহা হইতে অল্প-পরিমাণ সুজি লইয়া আঙ্গুলে করিয়া চট্‌কাইবে। উত্তম-রূপ চট্‌কান হইলে, তাহা দুই হাতে করিয়া ক্রমাগত পাকাইবে। পাকাইতে পাকাইতে সরু সূতার ন্যায় লম্বা-আকারে কোন পাত্রের উপর বক্রাকারে রাখিবে। সূতার ন্যায় সুজির এই জিনিষকে সেমুই কহে; প্রস্তুত হইলে, রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে। সেই শুষ্ক সেমুই অনেক দিন পর্য্যন্ত রাখিয়া, খাদ্যে ব্যবহৃত হইতে পারে। কিন্তু টাট্‌কা হইলে-ই ভাল হয়।

ঘৃতে ভাজিয়া, অল্প পরিমাণে জলের ছিটা দিয়া পাক করিবে। যখন দেখিবে যে, উহা পাকে মোলায়েম হইয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইবে। এখন একটি পাক-পাত্রে জীরা সাজাইয়া, তাহাতে মাংস সাজাইবে এবং মাংসের উপর অর্দ্ধেক পরিমাণে সেমুই ও অখণ্ড মসলা সাজাইবে। এ-দিকে চা'ল-গুলি অন্ন-পাকের নিয়মে জ্বালে চড়াইবে। উহা সামান্য ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে অপরাংশ সেমুই ঢালিয়া দিবে এবং বলকের পর মাড় গালিয়া ফেলিবে। পূর্ব্বে যে পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া রাখা হইয়াছে, এখন তাহার উপর সেমুই ও আধ-সিদ্ধ অন্ন সাজাইয়া পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষ ঢালিয়া দিয়া জ্বালে বসাইবে। চা'ল সিদ্ধ হইয়া আসিলে এবং যূষ শুষ্ক হইলে, সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দমে বসাইবে। দম হইতে নামাইয়া লইলে-ই, কসেলি পলান্ন পাক সমাপ্ত হইল। এই পোলাও অন্য প্রণালীতে-ও পাক হইয়া থাকে। ইচ্ছা করিলে উহা উপাদেয় মধুরাম্ল-ও করিতে পারা যায়।

প্রকারান্তর। উপকরণ ও পরিমাণ—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, সেমুই আধ সের, ঘৃত আড়াই পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ চারি তোলা, পিটালি কিঞ্চিৎ।

প্রথম প্রকরণে মাংস দ্বারা যেরূপ আখ্‌নি প্রস্তুত করিয়া লওয়া হইয়াছে, এখন-ও সেইরূপ নিয়মে আখ্‌নি প্রস্তুত করিয়া সম্বরা দিবে, এবং সেমুই-গুলি-ও ঘৃতে ভাজিয়া জ্বালে নরম করিবে। এখন একটি পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া, তাহাতে মাংস ও অর্দ্ধেক-পরিমাণ সেমুই এবং অখণ্ড মসলা সাজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, আখ্‌নির জলে চা'ল সিদ্ধ করিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত পাক-পাত্রে অন্ন সাজাইয়া, তাহার উপর সেমুই ঢালিয়া দিবে এবং অল্প পরিমাণে পিটালি ও সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া পাত্রটি দমে বসাইবে।

কসেলি মধুরাম্ল করিতে হইলে, পানক প্রস্তুত করিয়া লইবে, এবং আধ সেরে পানকে অর্দ্ধেক সেমুই মিশাইয়া, আখ্‌নির সহিত পোলাও পাক করিবে। রস শুষ্ক হইয়া আসিলে, অবশিষ্ট সেমুই এবং ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে।

এখ্‌নি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, মরীচ চারি আনা, আদা দেড় তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, লবণ তিন তোলা।

আখ্‌নি প্রস্তুত করিবার নিয়মে মাংস, লবণ, পিঁয়াজ, আদা, ধনে, সামান্য ঘৃত এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া, মাংস পৃথক্ পাত্রে রাখিবে এবং আখ্‌নি কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। অনন্তর, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া আখ্‌নি সন্তলন করিবে। এই আখ্‌নি হইতে অল্প-পরিমাণ লইয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত মাংসে মিশাইয়া জ্বাল দিবে। জ্বালে সামান্য রস থাকিতে থাকিতে, লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সন্তলন করিবে। অনন্তর পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া তাহাতে মাংস ও অখণ্ড মসলা সাজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে চা'ল অর্দ্ধ-সিদ্ধ করিয়া, উত্তম-রূপে মাড় গালিয়া ফেলিবে এবং অন্ন-গুলি আখ্‌নির জলে সিদ্ধ করিবে। এখন এই অন্ন মাংসে সাজাইয়া সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দমে বসাইবে।

মসালা পলান্ন। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, মুগের ডা'লের বড়ি আধ সের, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা দুই তোলা, এলাচ ছয় আনা, লবঙ্গ ছয় আনা, দারুচিনি ছয় আনা, ধনে দুই তোলা, মরীচ দশ আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে আধ পোয়া ঘৃতে হরিদ্রা-বাটা ভাজিয়া ঘৃত ছাঁকিয়া লইবে, এবং ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, মাংস ভাজিয়া আবশ্যক-মত জলে সিদ্ধ

করিবে। পরে ঘৃতে বড়ি ভাজিয়া লইবে, এবং চা'ল, বড়ি ও মাংস পাক-পাত্রে সাজাইবে। অনন্তর, উহাতে পরিমিত আখ্‌নির জল ও লবণ দিয়া, মুখ ঢাকিয়া জ্বালে বসাইবে। চা'ল সু-সিদ্ধ হইবার উপক্রম হইলে, দমে বসাইবে এবং অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইবে।

পাতিলেবুর পোলাও। পাতি, কাগ্‌জি এবং কমলা প্রভৃতি নানা-জাতীয় লেবু দ্বারা পোলাও প্রস্তুত হয়। ভিন্ন ভিন্ন-জাতীয় লেবু দ্বারা পাক করিলে আস্বাদন বিভিন্ন-প্রকার হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, পাতিলেবুর রস আধ সের, চিনি আধ সের, কিস্‌মিস্ আধ পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, আদা দুই তোলা, ধনে দুই তোলা, দারুচিনি ছয় আনা, ছোট-এলাচ ছয় আনা, লবঙ্গ ছয় আনা, জাফরাণ সিকি তোলা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে লঙ্কা, ধনে, আদা, লবণ, পরিমিত জল এবং মাংস একত্রে সিদ্ধ করিয়া আখ্‌নি প্রস্তুত করিবে। এ-দিকে দেড় ছটাক লেবুর রসে চা'ল মাখিয়া রাখিবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইবে, এবং ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইবে। পরে কাপড়ে ছাঁকিয়া আখ্‌নি পৃথক্ করিবে। এখন উহাতে চিনি ও লেবুর রস মিলাইয়া, এক-বার জ্বালে ফুটাইয়া রাখিবে। অনন্তর, মাংসে গন্ধ-মসলা-বাটা ও জাফরাণ মাখিয়া আখ্‌নির সঙ্গে মিশাইবে। পূর্ব্বে যে চা'লে লেবুর রস মাখা হইয়াছে, এক্ষণে মাংস-সহ তাহা আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে এবং তাহাতে আখ্‌নি মিশাইয়া, এক ফুট ফুটাইয়া, ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। পরিবেষণ-কালে কিস্‌মিস্ ও বাদাম ঘৃতে ভাজিয়া পোলাও-এর উপর ছড়াইয়া দিবে।

নরগেসি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক

সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, আস্ত দারুচিনি দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ এক আনা, আস্ত লবঙ্গ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ এক আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, কালজীরা দেড় তোলা, ধনে আধ পোয়া, মরীচ এক তোলা, পালম-শাক এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, কাঁচা ছোলার ডা'ল আধ পোয়া, লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে, আবশ্যক-মত লবণ ও লঙ্কা, জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে মাংস অপর একটি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে এবং আখ্‌নি কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিবে, এবং পূর্ব্ব-প্রস্তুত আখ্‌নির জলে সু-সিদ্ধ করিবে।

এখন একটি পাক-পাত্রে কালজীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর মাংস এবং সমুদায় আস্ত-মসলা সাজাইবে। মাংসের উপর ভাত সাজাইবে। অন্নের উপর গাজর-খণ্ড ও ডা'ল, ঘৃত (ঘৃতের দুই আনা পরিমাণ রাখিয়া) এবং পরিমাণ-মত লবণ দিয়া তপ্তাঙ্গারের উপর স্থাপন করিবে। এদিকে শাক, সমুদায় ঘৃত, লবণ এবং আবশ্যক-মত জল দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিয়া, অন্য একটি পাত্রে সাজাইয়া রাখিবে। যে পাত্রে শাক রাখিবে, সেই পাত্রটি জ্বালে চড়াইয়া, তাহার উপর ডিম ভাঙ্গিয়া দিবে এবং পরিমাণ-মত লবণ ও সমুদায় চূর্ণ-মসলা দিয়া তপ্ত অঙ্গারের উপর রাখিবে। সু-পক্ব হইলে উনান হইতে নামাইবে। পলান্ন পরিবেষণ-কালে তাহার উপর ডিম-সহ শাক পরিবেষণ করিবে।

দমপক্ব পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, পাখী একটা, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, কিস্‌মিস্ আধ পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ তিন আনা, ছোট-এলাচ তিন আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, লবঙ্গচূর্ণ তিন আনা, আস্ত লবঙ্গ এক আনা, আস্ত

মরীচ দুই আনা, মরীচ-চূর্ণ দুই আনা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা-বাটা দেড় তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস-গুলি খুব ছোট ছোট করিয়া কুটিবে। পরে ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া তাহাতে উহা ভাজিবে। ভাজা হইলে লঙ্কা, ধনে ও আদা-বাটা এবং লবণ দিয়া শুষ্ক প্রলেহ্ পাক করিবে, এবং শেষে সমুদায় গন্ধ-মসলা-চূর্ণ উপরে ছড়াইয়া দিয়া নামাইবে। এ-দিকে পাখীর পালক ও পেট চিরিয়া, নাড়ী-ভুঁড়ী পরিষ্কার করিয়া, তাহার সর্ব্বাঙ্গে ছিদ্র ছিদ্র করিয়া দিবে। এখন পেটের ভিতর আদা-বাটা ও কিস্‌মিস্ পূরিয়া সূতা দ্বারা সেলাই করিয়া, অবশিষ্ট লবণ, মরীচ-চূর্ণ ও জাফরাণ-বাটা মাখাইবে। পরে এক পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে উহা ভাজিতে থাকিবে। লাল্‌চে বর্ণ হইলে, পরিমিত জলে সিদ্ধ করিবে, এবং জল শুষ্ক হইলে ঘৃত থাকিতে থাকিতে নামাইবে। এখন চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে আস্ত মসলা-সমূহ সাজাইয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস ও আধ-সিদ্ধ চা'ল সাজাইবে, এবং অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। দম্ হইতে নামাইয়া পরিবেষণ-কালে পাখীটি পোলাওএর উপর দিবে।

গন্দম্ পোলাও। চা'লের পরিবর্ত্তে গোধূম দ্বারা এই পলান্ন পাক করিতে হয়। এই জন্য ইহাকে গোধূম-পোলাও কহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—খোসা-ছাড়ান গম এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, আস্ত দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ আড়াই আনা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংসে লঙ্কা, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, লবণ এবং জল দিয়া সিদ্ধ করিয়া, আখ্‌নি প্রস্তুত করিবে এবং ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া

কাপড়ে ছাঁকিবে। এখন মাংস ও আখ্‌নি পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। যে পাত্রে মাংস রাখিবে, তাহাতে কালজীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর মাংস এবং মাংসের উপর আস্ত গন্ধ-মসলা ও অর্দ্ধেক ঘৃত দিবে। অনন্তর, গোধূম আধ-ভাজা করিয়া আখ্‌নিতে সিদ্ধ করিবে এবং সিদ্ধ হইয়া আসিবার উপক্রম হইলে, অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিবে। এই গোধূম পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংসের উপর ঢালিয়া দমে বসাইবে। দম হইতে নামাইলে-ই পলান্ন পাক হইল।

তহোলি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, গোধূম এক সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ ষোলটা, মরীচ চারি আনা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই আনা, লবণ ও জল আবশ্যকমত।

প্রথমে, গোধূম জলে সু-সিদ্ধ করিয়া, জল হইতে তুলিয়া উত্তম-রূপে শুষ্ক করিবে। এখন এই শুষ্ক গোধূম পেষণ পূর্ব্বক ঝাড়িয়া পরিষ্কার করিয়া রাখিবে। এ-দিকে মাংস, আদা, ধনে, পিঁয়াজ এবং লবণ পরিমিত জলে সিদ্ধ করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। পরে মাংস ও আখ্‌নি, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়নে সম্বরা দিয়া, মাংস ও আখ্‌নি পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। যে পাত্রে মাংস রাখিবে, তাহাতে জীরা ছড়াইয়া, মাংস ও সমুদায় গন্ধ-মসলা সাজাইয়া রাখিবে। পূর্ব্বে যে গোধূম-চূর্ণ রাখা হইয়াছে, তাহা পরিমিত ঘৃতে অল্প ভাজিয়া, আখ্‌নির জলে সিদ্ধ করিবে। এই সময় উহাতে অল্প পরিমাণে ঘৃত দিবে। সিদ্ধ হইলে মাংস-সজ্জিত পাত্রে সাজাইয়া, তাহার উপর অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে। অনন্তর, দম হইতে নামাইয়া লইলে, তহোলি পোলাও পাক হইল।

শর্করা-পলান্ন। ইহা এক-প্রকার মিঠা পোলাও। এই পলান্ন অত্যন্ত সু-খাদ্য। ইহা শর্করা অর্থাৎ চিনি দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চিনি তিন পোয়া, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, কিস্‌মিস্‌ আধ পোয়া, দারুচিনি তিন আনা, লবঙ্গ-বাটা তিন আনা।

প্রথমে চিনির পানক প্রস্তুত করিবে। পানকে দারুচিনি ও লবঙ্গ-বাটা গুলিয়া জ্বালে চড়াইবে; পরে আধ-সিদ্ধ তণ্ডুল ঐ পানকে দিবে, এবং সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিয়া পাক করিবে। অন্ন সু-সিদ্ধ হইলে, উনান হইতে নামাইয়া লইবে। পানক দিবার সময় অথবা মাখিয়া খাইবার সময় লবণ দিবে।

খোরাসানি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ। মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট এলাচ-বাটা দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, জাফরাণ দুই আনা, কালজীরা দুই আনা, মরীচ-বাটা চারি আনা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, আদার রস দেড় তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, দধি এক পোয়া, লবণ পরিমিত।

মাংস-খণ্ডে লবণ, পিঁয়াজ-বাটা ও আদার রস মাখাইয়া দুই দণ্ড ঢাকিয়া রাখিবে। পরে এলাচ, জাফরাণ, মরীচ ও ধনে-বাটা এবং দধি মাংসে মাখাইবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া মাংস, দারুচিনি, লবঙ্গ ও অর্দ্ধেক ঘৃত দিয়া তাপে বসাইবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, উহা মাংসের উপর অবশিষ্ট ঘৃত-সহ ঢালিয়া দিবে। পরে ময়দা দ্বারা এক-খানি বড় রকমের রুটি প্রস্তুত করিয়া, অন্নের উপর আচ্ছাদন দিবে। আর পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া ময়দা দ্বারা এমন-ভাবে আঁটিয়া দিবে, যেন বায়ু প্রবেশ করিতে না পারে। তাপে দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, পাক-পাত্রটি দমে বসাইবে অর্থাৎ পাক-পাত্রের নিম্নে ও উপরে অগ্নি স্থাপন করিবে। যখন জানা যাইবে, জল মরিয়া কেবল-মাত্র ঘৃতের চুড়্‌ চুড়্‌ শব্দ হইতেছে, তখন দম হইতে নামাইয়া পরিবেষণ করিবে।

মনোহর খয়বরি। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, দই আধ পোয়া, আদার রস তিন তোলা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, দারুচিনি দুই আনা, ছোট-এলাচ-বাটা চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, জাফরাণ-বাটা তিন আনা, কালজীরা দুই আনা, ধনে-বাটা তিন তোলা, মরীচ চারি আনা, লবণ পরিমিত, ময়দা সামান্য।

প্রথমে মাংসে আদার রস ও লবণ মাখিয়া চারি দণ্ড ঢাকিয়া রাখিবে। চারি দণ্ডের পর অর্দ্ধেক দই, পিঁয়াজ, ধনে, এলাচ এবং জাফরাণ-বাটা মাখিবে। মাংসের উপর অর্দ্ধেক ঘৃত ও লবঙ্গ দিবে। এ-দিকে চা'ল লবণ-মিশ্রিত জলে ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে অবশিষ্ট দই মাখাইয়া মাংসের উপর সাজাইবে। এখন ঢাকনি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ময়দায় আঁটিয়া দিবে। জ্বাল খুব কম দিবে। জল মরিয়া আসিলে, ঢাকনি খুলিয়া অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ আঁটিয়া দমে বসাইবে। দম্ হইতে নামাইয়া লইলে-ই খয়বরি-পাক সমাপ্ত হইল।

বেগুনের পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন এক সের, মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, পাতিলেবু একটি, আদা দুই তোলা, কালজীরা দুই তোলা, তেজপাতা কুড়ি-খানি, জাফরাণ এক আনা, লবঙ্গ তিন আনা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ছয় আনা, লবণ পরিমিত।

প্রথমে তিন পোয়া পরিমাণ মাংস দ্বারা আখ্নি প্রস্তুত করিবে। আখ্নি কাপড়ে ছাঁকিয়া যূষ ও মাংস ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়নে সম্বরা দিবে, এবং মাংস পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, আধ পোয়া মাংস খুব সরু সরু করিয়া কুটিবে। পরে তাহা ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়নে সাঁতলাইয়া, খানিক-ক্ষণ নাড়া-চাড়া করিবে। মাংসের রস মরিয়া আসিলে, তাহাতে আধ সের আখ্নি এবং আদা, ধনে-বাটা দিয়া জ্বাল দিবে। সিদ্ধ হইলে

লবণ, মরীচ, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও জাফরাণ মিশাইবে এবং পুনর্ব্বার ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে বেগুনের বোঁটা কাটিয়া ভিতরের শাঁস বাহির করিয়া, খোলের গায়ে সরু শলা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিয়া দিবে। পরে ঐ খোলে লবণ মাখিয়া জলে ধুইয়া লইবে, এবং তাহা ঘৃতে আধ-ভাজা করিয়া রাখিবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস লইয়া খোলে পূরিয়া বোঁটা আঁটিয়া অর্থাৎ সেলাই করিয়া দিবে। এইরূপে বেগুন সেলাই করা হইলে, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া পুনর্ব্বার ভাজিবে। লাল-বর্ণ হইলে পরিমাণ-মত লবণ, লেবুর রস এবং সামান্য জল দিয়া মৃদু আঁচে পাক করিবে। জল শুকাইয়া আসিলে নামাইবে। এ-দিকে অন্যান্য পোলাওএর ন্যায় চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে তেজপাতা সাজাইয়া কালজীরা ছড়াইয়া দিবে। এখন আস্ত মসলা উহার উপর দিয়া মাংস সাজাইবে। মাংসের উপর ঐরূপ তেজপত্র সাজাইয়া অন্ন সাজাইবে। এইরূপে মাংস ও অন্ন পর পর সাজাইয়া, অবশিষ্ট উপকরণ ঢালিয়া দিয়া মৃদু তাপে চড়াইবে। পরিবেষণ-কালে এই পলান্নের উপর মাংস-পূর্ণ বার্ত্তাকু দিবে। আহারের সময় পোলাও-এর সহিত এই বেগুন অতি সু-খাদ্য বোধ হইবে। বেগুনের ন্যায় আবার পটোল দ্বারা-ও এই নিয়মে পোলাও পাক করিতে পারা যায়।

নাগরঙ্গ পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, চিনি দেড় পোয়া, পাতি লেবুর রস দেড় পোয়া, আস্ত লেবু একটি, ডিম একটি, আদা চারি তোলা, বাদাম তিন তোলা, কিস্‌মিস্ তিন তোলা, পেস্তা তিন তোলা, ধনে তিন তোলা, ছোলার ছাতু দুই তোলা, কাল জীরা দুই তোলা, তেজপত্র দুই তোলা, গন্ধ-মসলা আট আনা, আল্‌তা এক আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ পরিমিত।

প্রথমে আধ সের পরিমিত মাংস লইয়া, উপযুক্ত মসলা দ্বারা শুষ্ক প্রলেহে পাক করিয়া রাখিবে। এ-দিকে ছাতু, ডিমের শ্বেত ভাগ, অল্প ঘৃত, আদা এবং একটি লেবুর রস এক-সঙ্গে চট্কাইয়া, আধ ছটাক পরিমিত এক একটি লেচি কাটিবে। পরে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্‌ প্রভৃতি বাটিয়া পূর প্রস্তুত করিবে। এই পূর ঐ লেচির ঠুলির ভিতর পূরিয়া, নাগরঙ্গ লেবুর আকৃতি গঠন করিবে, অনন্তর, ঠুলি-গুলি পাক করিবে। দৃঢ় হইলে নামাইয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। আর আল্‌তা ও জাফরাণ এক সঙ্গে মাড়িয়া পানকে মিশাইবে। এই পানকে, নাগরঙ্গ-গুলি ভাজিয়া-ই ডুবাইবে। অল্প-ক্ষণ পানকে থাকিলে উহার উত্তম রং হইবে, তখন তাহা তুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, অবশিষ্ট মাংসের আখ্‌নি প্রস্তুত করিবে এবং মাংস ও যুষ লবঙ্গ ফোড়নে ঘৃতে সম্বরা দিবে। পরে আখ্‌নি ও মাংস পৃথক্‌ পৃথক্‌ পাত্রে রাখিয়া, আখ্‌নিতে আধ সের পানক মিশাইবে। পরে পাক-পাত্রে তেজপত্র বিছাইয়া, তাহার উপর জীরা ও আস্ত গন্ধ-মসলা ছড়াইয়া দিয়া মাংস সাজাইবে। ইত্যবসরে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া, পূর্ব্বোক্ত পানক মিশ্রিত আখ্‌নিতে সু-সিদ্ধ করিবে। এই অন্ন মাংসের উপর সাজাইয়া, ছয় মিনিট তপ্ত অঙ্গারের উপর রাখিবে। অনন্তর, অঙ্গার হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া লইবে, এবং পরিবেষণ-কালে পলান্নের উপর নাগরঙ্গ-গুলি সাজাইয়া দিবে। ভোক্তাগণ সুদৃশ্য নাগরঙ্গ-গুলি দেখিয়া যে পরিমাণে মুগ্ধ হইবেন, উহার আস্বাদন লইয়া আবার ততোধিক পরিতোষ লাভ করিবেন।

বেলফুলের পোলাও। বেলফুলের পোলাও রাঁধিতে হইলে, অগ্রে ফুল-গুলি বাছিয়া রাখিবে। ফুলের কোন্‌ অবস্থা পোলাওএর উপযোগী, তাহা জানা আবশ্যক। বাসী বা শুষ্ক ফুল দ্বারা কখন-ই পোলাও রাঁধিতে নাই। সম্পূর্ণ ফুটন্ত ফুল-ও পোলাও-

এর তত উপযোগী নহে। স্ফুটনোন্মুখ ফুল-ই পোলাও-এ ব্যবহার করিতে হয়। অর্থাৎ যে অবস্থায় ফুল সৌরভ-পূর্ণ থাকে, সেই অবস্থায় ফুল দ্বারা পলান্ন রন্ধন করিবে। ফুল-গুলি এরূপে বাছিয়া লইবে, তাহাতে যেন কীটাদি না থাকে। উনান হইতে পোলাও নামাইয়া, দমে বসাইবার সময় পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া, তাহাতে ফুল-গুলি সাজাইয়া, পুনর্ব্বার ঢাকিয়া কিয়ৎ-ক্ষণ দমে রাখিয়া, সেগুলি তুলিয়া ফেলিয়া দিবে। দমের অবস্থায় ফুলের সৌরভ পোলাওএ টানিয়া লইবে।

যুঁইফুলের পোলাও। বেল-ফুলের ন্যায়, যুঁই-ফুল দ্বারা-ও অতি উপাদেয় পোলাও পাক হইয়া থাকে। যে নিয়মে বেল-ফুলের পোলাও প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়মে এই পলান্ন-ও রন্ধন করিবার ব্যবস্থা।

চামেলীর পোলাও। বেল ও যুঁই-ফুলের দ্বারা যে প্রণালীতে পলান্ন পাক করিবে, চামেলীর পোলাও রন্ধনের-ও অবিকল সেই নিয়ম। ভিন্ন ভিন্ন পুষ্পে পলান্ন পাক করিলে, পৃথক্ পৃথক্ সৌরভ হইয়া থাকে। কিন্তু রন্ধন-গত কোন-প্রকার পার্থক্য দেখা যায় না।

গোলাপ-ফুলের পোলাও। বেল ও যুঁই-ফুলের ন্যায়, গোলাপ-ফুল দ্বারা পোলাও পাক করিলে, পোলাওএ আতিক্ত আস্বাদন হইয়া থাকে। এ-জন্য গোলাপফুল ত্যাগ করিয়া, গোলাপী আতর পলান্নে ব্যবহার করিতে দেখা যায়।

পোলাও রাঁধা শেষ হইলে অর্থাৎ পরিবেষণের সময় পোলাওএর পরিমাণ বুঝিয়া, গোলাপ-জলে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইয়া, ঐ জল পোলাওএ ছিটাইয়া দিলে, সমস্ত পোলাও গোলাপের গন্ধে ভর্ ভর্ করিয়া তুলিবে।

মিহিদানার পোলাও। এই পোলাও অত্যন্ত সু-খাদ্য।

মিহিদানার পোলাও দুই প্রকার নিয়মে পাক করিতে দেখা যায়। যে নিয়মে পোলাও রাঁধিতে হয়, সেই নিয়মে রাঁধিয়া দমের অবস্থায় মিহিদানা-গুলি উহাতে দিতে হয়। এ-স্থলে পাচক-পাচিকাদিগের একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, রসে ফেলা দানা-গুলি দমে দিলে, পোলাওএর চা'লে চিনির পরিমাণ কম বা আদৌ না দিলে চলিতে পারে। নতুবা মিষ্টের পরিমাণ অধিক হইলে, পোলাওএর আস্বাদ বিকৃত করিয়া তুলিবে।

আর একটি কথা,—যদি মিহিদানার দানা-গুলি ভাজিয়া চিনির রসে না ফেলিয়া, পোলাএর দমের অবস্থায় ব্যবহার করিতে হয়, তাহা হইলে পোলাওএর চিনির পরিমাণ কিছু বেশী দেওয়া আবশ্যক। দমের অবস্থায় দানা-গুলি পোলাওএর রস টানিয়া লইয়া রসে ফুলিয়া উঠে। এই দানা-গুলি আহারের সময় অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। দানা যত উত্তম হইবে, অর্থাৎ উহা কড়া ভাজা কিংবা কাঁচা না হইলে, পোলাও তত উৎকৃষ্ট হইবার কথা। দানা কাঁচা থাকিলে, তাহা রসে কাদার ন্যায় হইয়া উঠিবে। আর কড়া ভাজা হইলে তাহাতে রস প্রবেশ করিতে পারিবে না।

চিঁড়ার পোলাও। চা'লের পরিবর্ত্তে চিঁড়ার দ্বারা এই পলান্ন রন্ধন করিতে হয়। চিঁড়ার যে কেবল-মাত্র পোলাও হইয়া থাকে, এরূপ নহে, চিঁড়ার দ্বারা ঘণ্ট, পায়স, পিষ্টক প্রভৃতি বহুবিধ উত্তমোত্তম খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। চিঁড়া সাজাইয়া, আখ্‌নির জলে পোলাও পাক করিতে হয়। চিঁড়া সাজাইয়া, তাহা উনানে না বসাইয়া, কেবল-মাত্র দমে রাখিলে-ই চিঁড়া-গুলি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। আর যদি উনানে চাপাইতে হয়, তবে দুই একটি ফুট আরম্ভ হইলে-ই নামাইয়া দমে বসান আবশ্যক। অন্যান্য পোলাও যে যে উপকরণে পাক করিবার ব্যবস্থা, এই পোলাও রাঁধিতে হইলে, সেই সকল উপকরণের প্রয়োজন।

বুঁদের পোলাও। মিহিদানার পোলাও পাক করিতে হইলে যে যে নিয়মের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়, এই পোলাও রন্ধনে-ও সেই সেই নিয়মের প্রতি দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। মিঠা পোলাওএ বুঁদে ব্যবহার করিতে হয়।

কমলা-পোলাও। মিঠা পোলাও পাক করিয়া দমে বসাইবার সময়, তাহাতে কমলালেবুর কোয়া-গুলি ছাড়াইয়া, উপরে সাজাইয়া দিতে হয়। এইরূপ নিয়মে পাক করিলে, তাহাকে কমলা-পোলাও কহিয়া থাকে। এই পলান্ন আহারের সময়, লেবুর রসে রসনার সমধিক সুখ-বৃদ্ধি হয়।

রামতরুইএর পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খোরা মাংস আধ সের, চা'ল এক পোয়া, সোনামুগের ডা'ল এক পোয়া, রামতরুই এক সের, ঘৃত আধ সের, আদা দু-তোলা, দারু-চিনি আধ তোলা, ছোট-এলাচ আধ তোলা, লবঙ্গ আধ তোলা, ধনে দুই তোলা, মরীচ ছয় আনা, জাফরাণ দুই আনা, এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে চা'ল ও ডা'ল রীতি-মত পরিষ্কার পূর্ব্বক ধুইয়া, আধ-সিদ্ধ করিবে। এখন এই শুষ্ক প্রলেহে গন্ধ-দ্রব্য এবং জাফরাণ বাটা দিয়া মাংস, চা'ল, ডা'ল এবং মসলাদি উত্তম-রূপে মিশাইয়া লইবে। অনন্তর রামতরুইএর বোঁটা কাটিয়া স্বতন্ত্র রাখিবে এবং ভিতরের শাঁস-গুলি কুরিয়া ফেলিয়া দিবে। আর খোল ও বোঁটা কাটিয়া, ছালের গায়ে চারি-দিকে ছিদ্র করিয়া দিবে। এবং লবণ-জলে সে-গুলি ধুইয়া, লবণ মাখিয়া ঘৃতে ভাজিবে। অনন্তর, মাংসাদি ঐ খোলের ভিতর পূরিয়া, বোঁটা-গুলি আঁটিয়া, গন্ধ-দ্রব্য মাখিয়া, পুনর্ব্বার ঘৃতে সামান্য-রকম ভাজিবে।

গিলানি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের ঘৃত আধ সের, দারুচিনি দু-মাসা, লবঙ্গ দু-মাসা,

মরীচ আট মাসা, দধির সর আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, দুধ আধ সের, দই আধ সের, আদা দেড় তোলা, বাদাম আধ পোঁয়া, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দেড় তোলা, এবং লবণ পরিমিত।

এই সকল উপকরণ লইয়া, অন্যান্য পলাও যে নিয়মে পাক করিবার ব্যবস্থা, সেই নিয়মে রন্ধন করিবে।

কোন্দন্ পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত আড়াই পোয়া, ডিম পাঁচটি, দারুচিনি তিন মাসা, এলাচ তিন মাসা, লবঙ্গ তিন মাসা, মরীচ চারি মাসা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে সাড়ে চারিতোলা, খাসির চর্ব্বি আধ তোলা, কালজীরা দুমাসা এবং লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

জল, লঙ্কা, আদা, ধনে, পিঁয়াজ, লবণ এবং তিন পোয়া মাংস, এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, সেই আখ্‌নির জল ঘৃত-সহ লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট এক পোয়া মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম থুরিয়া, তাহার অর্দ্ধেক শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে; এবং অবশিষ্ট কাঁচা মাংসে মসলা ও খাসির চর্ব্বি মিশাইয়া উত্তম-রূপে পেষণ করিয়া লইবে। এ-দিকে ডিম-গুলি সিদ্ধ করিয়া, খোলা ফেলিয়া দিয়া, উক্ত পেষিত মাংসের প্রলেপ দিবে। এইরূপে ডিম-গুলিতে প্রলেপ দেওয়া হইলে, ঘৃতে ভাজিয়া রাখিবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে; এবং পাকপাত্রে জীরা আদি সাজাইয়া, তদুপরি ঐ আধ-সিদ্ধ অন্ন ও ঘৃতাদি দিয়া পোলাও রাঁধার নিয়মে পাক করিবে। দমের অবস্থায় পোলাওএর উপর সাজাইয়া দিবে।

মালগোবা পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, মিষ্ট দধি দু-সের, পিঁয়াজ এক পোয়া, লবঙ্গ দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, জাফ্‌রাণ দু-মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, মরীচ চারি মাসা,

কালজীরা দেড় তোলা, বাদাম সাড়ে সাত তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস-খণ্ড, আদা, ধনে, লবণ এবং জল-সহ জ্বালে বসাইয়া, আখ্‌নি তৈয়ার করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, জল হইতে মাংস পৃথক্ করিবে। পরে কিছু আখ্‌নির জল, দই এবং এক পোয়া দুধ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া; তাহাতে পরিমিত পিটালি মিশাইবে। এখন ইহার অর্দ্ধাংশ ঘৃতে সম্বরা দিয়া, মাংসের সহিত মিশ্রিত করিবে। অবশিষ্ট আখ্‌নির জলে ধনে, পিঁয়াজ, মরীচ-বাটা ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং লবণ দিয়া, তাহাতে ভাজা বাদাম-বাটা ও পেষিত জাফ্‌রাণ মিশাইয়া তাপে রাখিবে, শুষ্ক হইয়া আসিলে অর্থাৎ কিঞ্চিৎ রসাল থাকিতে নামাইবে।

এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে ; এবং অখণ্ড গন্ধ-মসলা ও জীরা-সহ আখ্‌নির জলে পোলাও পাক করিবে। পাকের সময় দুধের ছিটা দিয়া, সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দমে বসাইবে। পরিবেশন-কালে পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস পোলাওএর উপর দিবে।

মখুদ্দি-পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, শুল্‌ফাশাক আধ পোয়া, আল্‌তা * চারি মাষা, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি মাষা, জাফ্‌রাণ এক মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা তিন তোলা, মরীচ আট মাষা, বাদাম আধ পোয়া, ধনে ছয় তোলা, ময়দা তিন তোলা, খাসির তৈল এক তোলা, সূক্ষ্ম খোরা মাংস আধ সের, কাল-জীরা দু-মাষা, এবং লবণ পরিমিত।

মাংস, আদা, ধনে, লবণ এবং জল এক সঙ্গে সিদ্ধ করিবে, সু-সিদ্ধ হইলে ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, সাঁতলাইয়া লইবে, এবং মাংস-গুলি

* আজ্‌কাল ম্যাজেণ্টারের রঙে আল্‌তা প্রস্তুত হয়, সুতরাং উহা ব্যবহার না করিয়া, কুসুম ফুলের রঙ্‌ লইলে চলিতে পারে।

পৃথক্ পাত্রে স্বতন্ত্র রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তদুপরি মাংস ও অখণ্ড মসলা সাজাইয়া রাখিবে। যে চা'লে পোলাও রাঁধিবে, তাহা আধ-সিদ্ধ করিয়া, উত্তম-রূপে মাড় গালিয়া ফেলিবে। মাড় গালা হইলে, মাংসের পূর্ব্ব-রক্ষিত যূষে তাহা সিদ্ধ করিবে। এখন এই অন্ন, মাংসের উপর সাজাইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, একবার দমে বসাইবে।

শোলা পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, দারুচিনি চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, ছোট-এলাচ চারি মাষা, মরীচ চারি মাসা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা তিন তোলা, শালগম্ এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, পালমশাক আধ সের, কাঁচা ধনে-শাক এক পোয়া, ধনে দেড় তোলা, লবণ পরিমিত, মুগের ডা'ল এক পোয়া, মসূরির ডা'ল এক পোয়া, এবং ছোলার ডা'ল এক পোয়া।

প্রথমে মাংস-গুলি পিঁয়াজ-সহ ঘৃতে ভাজিবে। পরে তাহাতে তিন প্রকার ডা'ল ও ধনে দিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া লইবে। এখন পোলাও রাঁধার উপযুক্ত জল, লবণ, শাক, শাল্‌গম, গাজর প্রভৃতি মিশাইয়া সিদ্ধ করিবে। জ্বালে সু-সিদ্ধ মাংস ও শাল্‌গম-আদি পৃথক্ করিয়া, যূষ কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে, এবং তাহাতে দারুচিনি-বাটা মিশাইবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে মাংস ও অখণ্ড মসলা সাজাইয়া রাখিবে। চা'লগুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। এখন পূর্ব্ব-রক্ষিত যূষে ঐ আধ-সিদ্ধ চা'ল-গুলি সু-সিদ্ধ করিবে, এবং অন্ন ও মাংস হাঁড়িতে সাজাইয়া তাহার উপর ঘৃতাদি সমুদায় উপকরণ দিয়া দমে বসাইলে, শোলা পোলাও পাক হইল।

সেমেসা পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস দেড় সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, ডিম একটি, মরীচ সাড়ে চারি মাষা,

পিঁয়াজ আধ পোয়া, ময়দা আধ পোয়া, আদা দেড় তোলা, ছাতু দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, লবণ পরিমিত, এবং কালজীরা তুই মাষা।

প্রথমে আধ সের মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে, এবং লবণ জলের সহিত সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া, যূষ ও মাংস ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে , এবং মাংস ও যূষ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তাহার উপর অখণ্ড মসলা ও মাংস সাজাইবে। আর চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া, মাংসের উপর সাজাইবে। এখন পাত্রটি জ্বালে চড়াইয়া, এক-বার ফুটিয়া আসিলে, ঘৃত ঢালিয়া দিয়া দমে বসাইবে।

পূর্ব্বে যে এক সের মাংস পৃথক্ রাখা হইয়াছে, তাহা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে থুরিয়া, আধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে। এখন এই মাংস, পিঁয়াজ, আদা ও গন্ধ-দ্রব্য-সহ উত্তম-রূপে পেষণ করিবে। পরে এই পেষিত মাংস, ছাতু, ডিমের সাদা অংশ এবং ময়দা এক-সঙ্গে মিশাইয়া, ঘৃতে পিঁয়াজ-সহ অল্প ভাজিয়া লইবে। এই মাংস দ্বারা ছোট ছোট রুটি প্রস্তুত করিয়া, বাষ্প-যন্ত্রে পাক করিবে। শক্ত হইলে, রুটি-গুলি তুলিয়া ঘৃতে ভাজিবে। অনন্তর উহা দমের অবস্থায় পোলাওএর উপর সাজাইয়া দিবে।

শিরাজি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস পাঁচ পোয়া, দারুচিনি তু-মাষা, এলাচ তু-মাষা, লবঙ্গ তু-মাষা মরীচ চারি মাষা, জাফ্রাণ এক মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, খুবানি তিন তোলা, বাদাম সাড়ে চারি তোলা, পেস্তা তিন তোলা, কালজীরা তু-মাষা, ঘৃত আধ সের, কিস্‌মিস্ তিন তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে এক সের মাংস, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, এবং লবণ জল-সহ সু-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে কাপড়ে ছাঁকিয়া, মাংস ও যূষ সম্বরা দিয়া, পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা ও অল্প ঘৃত

দিয়া, তদুপরি মাংসের স্তবক ও অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য সাজাইবে। এখন আধ-সিদ্ধ তণ্ডুলের মাড় গালিয়া, মাংসের যূষে এক ফুট শক্ত অবস্থায় সিদ্ধ করিয়া, মাংসের উপর সাজাইয়া দিবে; এবং এক-বার তাপে রাখিয়া, ঘৃত দিয়া দমে বসাইবে। এখন অবশিষ্ট এক পোয়া মাংস বেশ করিয়া থুরিয়া লইবে। পরে তাহা ঘৃতে ভাজিয়া, তাহাতে পরিমাণমত জল, লবণ এবং ধনে-বাটা দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে খুবানি প্রভৃতি উপকরণ এবং ডিমের সাদা অংশ, জাফ্‌রাণ ও গন্ধ-দ্রব্য এক-সঙ্গে পিষিয়া, ঐ মাংসে মিশাইয়া স্তবকে স্তবকে সাজাইয়া,তদুপরি ডিমের হরিদ্রাংশ মাখাইয়া, এক-বার তাপের পর সু-পক্ক হইলে নামাইবে। পরিবেষণ-কালে এই মাংস পোলাওএর উপর দিবে।

পূর্ব্বে যে আধ সের থুরা মাংস রাখা হইয়াছে, তাহার কিঞ্চিৎ রাখিয়া অবশিষ্ট শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। পাক হইলে তিন তোলা আদা ও তিন তোলা পিঁয়াজ-সহ উহা উত্তম-রূপে বাটিয়া লইবে। এখন ময়দা, ছাগ-তৈল ও ডিমের সাদা অংশ এবং অবশিষ্ট কাঁচা থোরা মাংস এক-সঙ্গে মিশাইয়া গোলাকারে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র করিয়া চারি অংশ করিবে। অনন্তর আল্‌তা, শুল্‌ফা-শাক এবং জাফ্‌রাণ দ্বারা তিন অংশে তিন প্রকার রঙ্‌ করিয়া,ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া ভাজা হইলে, সরস থাকিতে থাকিতে নামাইবে। পরিবেষণ-কালে মাংসের এই ভাজা-গুলি পোলাও-এর উপর দিবে। মধুরাম্ল করিতে হইলে, উহাকে পানকে পাক করিয়া লইবে।

গুল্‌মা পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল দুই সের, মাংস দুই সের পরিমাণ ছাগ একটি, ঘৃত দুই সের, দারুচিনি পাঁচ মাষা, এলাচ পাঁচ মাষা, লবঙ্গ পাঁচ মাষা মরীচ আট মাষা, আদা আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, ধনে দু-মাষা, দই এক পোয়া, কালজীরা এক তোলা, এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ছাগটি গরম জলে পরিষ্কার করিয়া, চর্ম্ম, মূত্র ও পিত্ত-স্থলী এবং নাড়ী-ভুঁড়ি প্রভৃতি পরিত্যাজ্য অংশ ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, কিছু-ক্ষণ পরে খণ্ড খণ্ড করিয়া দধিতে ধৌত করিবে। পরে তাহা পিঁয়াজ, ধনে, আদা, লবণ এবং জল-সহ আধ-সিদ্ধ করিবে; অনন্তর, মাংস পৃথক্ করিয়া ঘৃতে পিঁয়াজ-সহ সম্বরা দিবে। এখন ভাজা বাদাম-বাটা ও ধনে-বাটা এবং অখণ্ড লবঙ্গ ও দারুচিনি দিয়া, শুষ্ক হইলে নামাইবে। এ-দিকে পূর্ব্ব-রক্ষিত যূষ কাপড়ে ছাঁকিয়া, লবঙ্গ ও দারুচিনিতে সম্বরা দিবে। এই জলে আধ-সিদ্ধ চা'ল পাক করিয়া, ঘৃতাদি উপকরণ দিয়া দমে বসাইবে। আহারের সময় পূর্ব্ব-রক্ষিত মাংস পলান্নের উপর দিবে।

পেহান্ পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, ফল্‌সা এক সের, আল্‌তা পৌনে এক তোলা, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, মরীচ চারি মাষা, চিনি আধ সের, কিস্‌মিস্ আধ পোয়া, কালজীরা দু-মাষা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, ধনে, আদা এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, সঘৃত লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া মাংস পৃথক্ করিবে; আর যূষে ফল্‌সা বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া, চিনি মিশাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন উহা সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, আল্‌তা দ্বারা উহার রঙ্ করিবে; এবং কিয়ৎ-পরিমাণে লেবুর রস ও ঘৃত মিশাইয়া রাখিবে।

এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা এবং গন্ধ-দ্রব্য সাজাইয়া, কিঞ্চিৎ যূষ দিয়া উহা জ্বালে চড়াইবে। শুষ্ক হইলে, আধ-সিদ্ধ তণ্ডুলের মাড় গালিয়া, মাংস-সহ পাক-পাত্রে সাজাইবে। অনন্তর, ফল্‌সা-মিশ্রিত যূষ ও সমুদায় ঢালিয়া দিয়া, এক ফুট সিদ্ধ করিয়া দমে বসাইবে। সু-পক্ক হইলে

নামাইয়া লইবে, এবং পরিবেষণ-কালে ঘৃত-ভাজা কিস্‌মিস্‌ পলান্নের উপর ছড়াইয়া দিবে।

পাচক-পাচিকাদিগের এই সময় আর একটি কথা জানিয়া রাখা আবশ্যক যে, যদি জামের বর্ণের ন্যায় পলান্নের বর্ণ করিতে ইচ্ছা হয়, তবে দুই সের কাল জামের রস দ্বারা পোলাও পাক করিলে, ঐরূপ রঙ হইবে।

তেলাই পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দুই সের, চা'ল এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি মাষা, দই তিন পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, ময়দা আধ পোয়া, কাল-জীরা দুই মাষা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, লবণ পরিমিত এবং ডিম একটি।

প্রথমে অর্দ্ধেক মাংসে লবণ, আদার রস ও দই মাখাইয়া রাখিবে। এক ঘণ্টা অতীত হইলে, সাড়ে সাত তোলা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, দধি-মাখান মাংস ঢালিয়া দিবে; এবং দুই এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। জ্বালে দধির জল শুষ্ক হইয়া মাংস সিদ্ধ হইলে নামাইবে। এ-দিকে ময়দা জলে গুলিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, লবণ এবং ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাইবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস এই ময়দা-গোলাতে ডুবাইয়া ঘৃতে সম্বরা দিবে; এবং এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া দিয়া নামাইয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট মাংস, ধনে, পিঁয়াজ, আদা, লবণ এবং ঘৃত জল-সহ সিদ্ধ করিয়া অর্থাৎ সু-সিদ্ধ হইলে, যুষ কাপড়ে ছাঁকিয়া, সাড়ে সাত তোলা ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। এ-দিকে চা'ল-গুলি আধ-সিদ্ধ করিয়া, মাড় ফেলিয়া দিয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত যুষে সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তদুপরি ঐ অন্ন স্থাপন করিয়া, পূর্ব্বে যে মাংসে এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া রাখা হইয়াছে, সেই ঘৃত অন্নের উপর

ঢালিয়া দিবে। এখন হাঁড়িটি দমে বসাইবে। পরিবেষণ-কালে ভর্জ্জিত মাংস পলান্নের উপর দিবে।

এসনামখানি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল পাঁচ সের, মাংস আট সের, দুধ তিন সের, ঘৃত তিন সের, রসুন আধ পোয়া, লবঙ্গ দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, দারুচিনি দুই মাষা, কাল-জীরা দুই মাষা, মরীচ দুই মাষা, পিঁয়াজ আধ সের, ধনে সাড়ে সাত তোলা, দই দুই সের, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে তিন সের মাংস, পিঁয়াজ, আদা, লঙ্কা এবং সিকি-পরিমাণ রসুন জল-সহ সিদ্ধ করিবে। উত্তমরূপ সিদ্ধ হইলে, যূষ কাপড়ে ছাঁকিয়া ঘৃত-সহ লবঙ্গে সম্বরা দিবে। এখন অবশিষ্ট মাংসে আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ মাখাইয়া, ঘৃত ও সামান্য-মাত্র জল দিয়া জ্বালে রাখিবে, মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে; পরে দই দিয়া সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে এবং কিছু রসাল থাকিতে থাকিতে অর্দ্ধেক পেষা গন্ধ-দ্রব্য ও মরীচ দিয়া নামাইবে। এ-দিকে অবশিষ্ট রসুনগুলি দুধে সিদ্ধ করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন তাহা ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া, পুনর্ব্বার কাপড়ে ছাঁকিবে। অনন্তর চা'ল জলে আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া, পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তাহাতে মাংস আধ-সিদ্ধ করিয়া অন্ন ও গন্ধ-দ্রব্য থাকে-থাকে সাজাইবে। সাজান হইলে জ্বালে বসাইবে। কিয়ৎক্ষণ পরে পাক-পাত্রটি দমে বসাইবে, এবং সমুদায় ঘৃত ও দুধ ঢালিয়া দিয়া নামাইবে।

মোতঞ্জন পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, চিনি আধ সের, লেবুর রস এক পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, কিস্‌মিস্ আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, জাফরাণ দুই মাষা, লবণ পরিমিত।

মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে এবং লবণ জল সহ সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, কাপড়ে ছাঁকিয়া, যূষ ও মাংস এক-সঙ্গে ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। সম্বরা দেওয়া হইলে, যূষ পৃথক্ করিবে। পরে যূষে চিনি ও লেবুর রস মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং গরম হইলে তাহাতে জাফরাণ দিয়া নামাইবে। এখন পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া, অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য দিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষ এবং লবণ-মিশ্রিত চা'ল-গুলি ঢালিয়া দিবে। তাপের অবস্থায় ঘৃত দ্বারা পাক করিবে। পরিবেষণ-কালে পলান্নের উপর ভর্জ্জিত কিস্‌মিস্ ও বাদাম ছড়াইয়া দিবে।

সরস মোতঞ্জন পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, চা'ল এক সের, চিনি তিন পোয়া, বাদাম আধ পোয়া, কিস্‌মিস্ আধ পোয়া, লেবু চারিটি, দধি দেড় পোয়া, ময়দা তিন তোলা, ধনে তিন তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, ঘৃত তিন পোয়া, জাফরাণ দুই মাষা, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা এবং লবণ পরিমিত।

পিঁয়াজ, আদা, ধনে, লবণ, ঘৃত এবং মাংস জলে সিদ্ধ করিয়া, পরে যূষ কাপড়ে ছাঁকিয়া, মাংস-সহ ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। পরে মাংস ও যূষ পৃথক্ করিবে, এবং কিঞ্চিৎ যূষে চিনি ও তিনটা লেবুর রস মিশ্রিত করিবে। এখন মাংস ও তিন অংশের এক অংশ ঘৃত ও জাফরাণ এবং অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য, সমুদায় বাদাম ও কিস্‌মিস্ সহ তাপে সিদ্ধ করিয়া, কিঞ্চিৎ রস-যুক্ত থাকিতে নামাইবে। এ-দিকে একটি লেবুর রসে জল মিশাইয়া, তাহাতে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিবে। অনন্তর, মাংসের যূষে গন্ধ-দ্রব্য, জীরা, দধি এবং লবণ মিশ্রিত পূর্ব্বক সম্বরা দিয়া, তাহাতে অর্দ্ধ-সিদ্ধ অন্ন ঘৃত সহ দমে দিবে।

কুক্কু পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস সাত পোয়া, ডিম পাঁচটি, পক্ষী একটি, ঘৃত তিন পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দধি দেড় পোয়া, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, মরীচ এক তোলা, আদা ছয় তোলা, ধনে তিন তোলা, জাফরাণ দু-মাষা, কালজীরা দু-মাষা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে তিন পোয়া মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম থুরিয়া, ঘৃত-সহ লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। পরে লবণ ও ধনে-বাটা সহ শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। অনন্তর, এই মাংসের মধ্যে আধ সের মাংসে এক তোলা আদা, মরীচ ও গন্ধ-দ্রব্য-বাটা মাখাইয়া উত্তম-রূপ বাটিবে। বাটা হইলে, তাহাতে ডিমের সাদা অংশ মিশাইয়া, গোল গোল আকারে গড়াইয়া ঘৃতে ভাজিবে। এখন ডিমের হরিদ্রাংশ ফেটাইয়া, পিঁয়াজের সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম কুচি, আদা, মরীচ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং লবণ তাহাতে মাখাইয়া ঘৃতে ভাজিবে। অনন্তর, পেষা জাফরাণ দিয়া নামাইবে। এ-দিকে পাখীটির পালক ও নাড়ী-ভুঁড়ী ফেলিয়া দিবে। পরে আদার রস, পিঁয়াজ-বাটা এবং লবণ মাখাইয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট থোরা মাংসে আদার রস, পিঁয়াজ-বাটা, গন্ধ-দ্রব্যচূর্ণ এবং লবণ মাখাইয়া, পাখী-টির উদরে পূর্ণ করিয়া সেলাই করিয়া দিবে। সেলাই করা হইলে, একটি লৌহের শলাকায় বিদ্ধ করিয়া, পেষা গন্ধ-দ্রব্য-মিশ্রিত দই মাখা-ইয়া, দীপ্তাঙ্গারে সিদ্ধ করিতে আরম্ভ করিবে, এবং গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, জল ও ঘৃত দধির সহিত মিশাইয়া উহার গায়ে দিতে থাকিবে। এইরূপে আগুনের আঁচে পক্ষীটি বেশ সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট মাংস মসলা দ্বারা পলান্ন পাক করিয়া লইবে। পরিবেষণ-কালে পূর্ব্ব-প্রস্তুত পক্ষীর কাবাব পোলাওএর উপর দিবে।

কোর্ম্মাণি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দারুচিনি দুই মাষা, লবঙ্গ দুই

মাষা, এলাচ দুই মাষা, মরীচ চারি মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, কালজীরা দুই মাষা এবং লবণ পরিমিত।

যেরূপ নিয়মে আখ্‌নির জল প্রস্তুতের ব্যবস্থা লিখিত হইয়াছে, সেই নিয়মে জল তৈয়ার করিবে। পরে তাহা ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। অনন্তর, কাপড়ে ছাঁকিয়া মাংস ও যূষ পৃথক্ করিয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্রে ঐ মাংস, অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য সাজাইবে; পরে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে; এবং আখ্‌নির জলে সিদ্ধ করিবে। মাংসের উপর এই অন্ন সাজাইয়া, ঘৃতাদি সমুদায় উপকরণ দিয়া দমে বসাইবে। আর জীরা সমস্ত রাত্রি জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। এই জীরা ঘৃতে ভাজিয়া, তদ্দ্বারা পলান্ন পাক করিবে। আহার-কালে সু-গন্ধে বিভোর করিয়া তুলিবে।

রেস্তা পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, ময়দা এক পোয়া, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, লবঙ্গ দুই মাষা, মরীচ দুই মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, চিনি এক সের, লেবুর রস এক পোয়া, কাল-জীরা দুই মাষা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ধনে, আদা, লবণ এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন যূষ ও মাংস এক-সঙ্গে ঘৃত ও পিঁয়াজ-সহ সম্বরা দিয়া যূষ ও মাংস পৃথক্ করিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া, তদুপরি অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য ও জীরা সাজাইবে; পরে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে; এবং লেবুর রস ও চিনি দ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া আধ-অংশ যূষে মিশাইবে। আর উহা আধ-সিদ্ধ চা'লে মিশাইয়া তপ্ত অঙ্গারের উপর পাক-পাত্রটি রাখিয়া,

ঘৃত দিয়া দমে রাখিবে। পরে তাহা নামাইয়া লইবে। পূর্ব্বে যে ময়দা রাখা হইয়াছে, তদ্দ্বারা সেমুই প্রস্তুত করিয়া ঘৃতে ভাজিবে। অনন্তর, তাহা অবশিষ্ট পানকে পাক করিয়া, পলান্নের উপর দিয়া পরিবেষণ করিবে।

সাজাহানি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস তিন সের, ঘৃত আধ সের, বাদাম সাড়ে সাত তোলা, দই আধ সের, দারুচিনি এক তোলা, লবঙ্গ এক তোলা, এলাচ এক তোলা, মরীচ চারি মাষা, পিঁয়াজ আধ সের, আদা এক মাষা, ধনে এক তোলা, কালজীরা চারি মাষা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমেই দুই সের মাংস, পিঁয়াজ, আদা, লবণ, অর্দ্ধেক ধনে এবং আধ পোয়া ঘৃত-সহ পাক করিয়া মাংস পৃথক্ করিবে; এবং ঐ যূষে অবশিষ্ট মাংস সিদ্ধ পূর্ব্বক, মাংস পৃথক্ করিয়া, লবঙ্গ ও পিঁয়াজ-সহ ভাজিয়া, তাহাতে অর্দ্ধেক ধনে-বাটা এবং জল-সহ দধিতে মিশ্রিত বাদাম-বাটা ও পিটালি দিবে। অল্প রস থাকিতে থাকিতে, কিছু গন্ধ-দ্রব্য ও মরীচ-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া রাখিবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-রক্ষিত যূষ কিঞ্চিৎ রসুন ও এলাচ-সহ ঘৃতে সম্বরার পর কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে।

এখন পাক-পাত্রে অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য, মরীচ ও জীরা সাজাইয়া, তদুপরি আধ-সিদ্ধ অন্ন সাজাইবে; এবং অবশিষ্ট মাংস, যাহা পরে পাক করিয়া রাখা হইয়াছে, তাহা-ও এই সঙ্গে সাজাইয়া লইবে; পরিবেষণ-কালে পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস পলান্নের উপর দিবে।

মোজাঃফর পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, চিনি তিন পোয়া, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফ্রাণ এক মাষা, কিস্‌মিস্ তিন তোলা, বাদাম তিন তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমতঃ মাংস, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, লবণ এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঘৃত-সহ লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। পরে উহাতে চিনি মিশাইয়া, পুনর্ব্বার এক-বার ফুটাইবে, এবং পেষা জাফরাণ দিয়া নামাইবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে মাংসের স্তবক সাজাইয়া, তাহাতে কিঞ্চিৎ যূষ দিয়া তাপে শুষ্ক করিয়া রাখিবে। অনন্তর, চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে; এবং মাংসের যূষ দ্বারা সিদ্ধ করিবে; পরে তাহা পূর্ব্ব-সজ্জিত মাংসের উপর সাজাইয়া, ঘৃত দিয়া দমে বসাইবে। পরিবেষণ-কালে পলান্নের উপর ভাজা বাদাম ও কিস্‌মিস্ ছড়াইয়া দিবে। কখন কখন বাদাম ও কিস্‌মিস্ পক্ষীর উদরে পূর্ণ করিয়াও পাক করা হইয়া থাকে।

মহব্বৎখানি কবুলি পোলাও। উপকরণ ও পরিমাণ।—চা'ল এক সের, মাংস দুই সের, ঘৃত আধ সের, পিঁয়াজ এক পোয়া, কিস্‌মিস্ এক পোয়া, দারুচিনি দুই মাষা, এলাচ দুই মাষা, লবঙ্গ দুই মাষা, আদা দেড় তোলা, কাঁচা ছোলা আধ সের, ধনে দেড় তোলা, মরীচ চারি মাষা, কাল-জীরা দেড় তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, ধনে, আদা, পিঁয়াজ, লবণ, ঘৃত এবং জল এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিবে। পরে যূষ বা আখ্‌নির জল কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিয়া রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে জীরা ছড়াইয়া, তদুপরি মাংসের স্তবক সাজাইয়া অপরাপর গন্ধ-দ্রব্য দিবে। পরে আধ-সিদ্ধ চা'লের মাড় গালিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষে সিদ্ধ করিয়া, মাংসের উপর সাজাইবে এবং কাঁচা ছোলার দানা-গুলি উহার এক পার্শ্বে দিয়া কিয়ৎক্ষণ তপ্ত অঙ্গারের উপর রাখিয়া ঘৃত ঢালিয়া দিবে। পরিবেষণ-কালে ঘৃত-ভাজা কিস্‌মিস্ পলান্নের উপর দিবে।

কলাইশুঁটির পোলাও। উপরি-লিখিত নিয়মে পোলাও

পাক করিয়া কাঁচা ছোলার পরিবর্ত্তে কলাইশুঁটি দিবে। আহারের সময় এই দানা-গুলি অতি উপাদেয় বোধ হইয়া থাকে।

সুপক্ক আমের বিষ্ণুভোগ। বিষ্ণুভোগ হিন্দুদিগের মধ্যে অতি পবিত্র খাদ্য। হিন্দু-বিধবাদিগের এবং নিরামিষ-ভোজী-দিগের ব্যবহারে এরূপ পবিত্র অথচ উপাদেয়, রসনা-সুখ-কর, পুষ্টি-কর খাদ্য অতি অল্প-ই দেখা যায়। যাঁহারা বিশুদ্ধ হিন্দু-প্রণালী অনুসারে দেব-কার্য্যে ব্যবহার করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহাদিগের নিকট বিষ্ণু-ভোগ একটি আদরণীয় খাদ্য। এই পলান্নে মৎস্য কিংবা মাংস, কোন-প্রকার আমিষ ব্যবহার হয় না।

উপকরণ ও পরিমাণ।—পুরাতন মিহি আতপ-চা'ল এক সের, গো-দুগ্ধ * দুই সের, গাওয়া ঘৃত আধ পোয়া, মিছুরি আধ পোয়া, আমের রস † এক সের, কিস্‌মিস্ আধ ছটাক, ছোট-এলাচের দানা চারি আনা, দারুচিনি-কুচি সামান্য, জায়ফলের গুঁড়া আধ আনা, কর্পূর এক ধান।

প্রথমে পুরাতন আতপ-চা'ল ঝাড়িয়া বাছিয়া ধৌত করিয়া লইবে। উহা এরূপ-ভাবে ধৌত করিবে, যেন কোন প্রকার ময়লা না থাকে। এই ধৌত চা'ল-গুলি এক-খানি পরিষ্কৃত পাত্রে ছড়াইয়া দিয়া, বাতাসে শুকাইয়া লইবে। এ-দিকে একটি হাঁড়িতে তিন ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে কিস্‌মিস্-গুলি আধ-ভাজা করিয়া, অন্য একটি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, সেই ঘৃতে দারুচিনি-কুচি, এলাচের দানা, প্রত্যেকের অর্দ্ধেক পরিমাণ

* নির্জ্জলা হইলে-ই ভাল হয়।

† সুমিষ্ট আম্র, একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া রস লইবে। টক আম হইলে নষ্ট হইয়া যাইবে, ইহা যেন মনে থাকে। যাঁহারা দেব-সেবা ভিন্ন অপর কার্য্যে ব্যব-হার করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা আম্রের রস দিবার সময়, এই সঙ্গে সামান্য সৈন্ধব-লবণ মিশ্রিত করিয়া লইবেন, তাহাতে বিষ্ণুভোগ সমধিক সু-স্বাদু হইয়া থাকে।

দিয়া ভাজা-ভাজা হইলে, তাহার উপর পূর্ব্ব-প্রস্তুত চা'ল দিয়া নাড়িবে, এ সময় অধিক জ্বাল দিবে না। জ্বালের অবস্থায় এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে যে, চা'লের অধিকাংশই চুড়্-চুড়্ করিয়া ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, সেই সময় তাহাতে অল্প-অল্প করিয়া গরম দুধ খাওয়াইবে; কিন্তু নাড়া বন্ধ করিবে না। দুধ দেওয়া শেষ হইলে, একখানি পরিষ্কৃত ঢাকৃনি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অধিক জ্বাল না দিয়া, এক-খানি কাঠের মৃদু-জ্বালে পাক করিবে। চা'ল সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে আমের রস এবং মিছরি ঢালিয়া দিয়া, একবার ধীরে ধীরে নাড়িয়া-চাড়িয়া, পুনরায় পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। এই সময় উনানে জ্বাল বন্ধ করিয়া, পাক-পাত্র কেবল-মাত্র তপ্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া রাখিবে। কিছুক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, উহার রস মরিয়া আসিবে। রস মরিলে, কিস্‌মিস্, অবশিষ্ট ছোট-এলাচের গুঁড়া এবং সমুদায় ঘৃত দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাত্রটি নামাইয়া শীতল স্থানে রাখিবে; এবং এক দণ্ড পরে ঢাকৃনিটি খুলিয়া জাফরাণের গুঁড়া ও কর্পূর দিয়া, আর এক-বার সরু কাটি দ্বারা নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, ঢাকৃনি খুলিয়া ভোক্তাদিগকে পরিবেষণ করিবে।

(১) বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে সু-পক্ক আমের গুণ।—বর্ণ, রুচি, মাংস, শুক্র ও বল-কারক, পিত্ত-বিরোধী, বায়ু-নাশক, হৃদ্য ও গুরু।

(২) রাজনির্ঘণ্ট-মতে ত্রিদোষ-শমতাকারী, স্বাদু, পুষ্টি-জনক, তৃপ্তি ও কান্তি-কারক, তৃষ্ণা এবং শ্রম-শমকারক।

(১) বর্ণরুচিমাংসশুক্রবলকারিত্বং পিত্তবিরোধিত্বং বায়ুনাশিত্বং হৃদ্যত্বং গুরুত্বম্। ইতি রাজবল্লভঃ।

(২) অপিচ ত্রিদোষশমনকারিত্বং স্বাদুত্বং পুষ্টি-জনকত্বং তৃপ্তি-কান্তিকারিত্বং তৃষ্ণাশ্রমশমনত্বঞ্চ।

(৩) দুগ্ধের সহিত আম্র ভক্ষণ করিলে তাহার গুণ—শীতল, স্বাদু, গুরু, স্নিগ্ধ, ভেদক, বাত-পিত্ত-হারক এবং শুক্র, রক্ত ও বল-বর্দ্ধক।

পিস্‌পাস্‌ বা অন্ন-মাংস। ইউরোপীয়দিগের মধ্যে এই খাদ্যটি অত্যন্ত প্রচলিত। আজ-কাল এ দেশে-ও অনেকে পিস্‌পাস্‌ প্রস্তুত করিয়া, আহার করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। ইউরোপীয় খাদ্যের সহিত আমাদের খাদ্যাদির রন্ধন-গত এবং ঘৃত-মসলাদির কতকটা পরিমাণে প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায়। আমাদের দেশে যে পরিমাণে ঘৃত ও মসলাদি দ্বারা রন্ধন করিবার রীতি আছে, ইউরোপীয়দিগের মধ্যে সেরূপ রীতি দেখিতে পাওয়া যায় না। আমাদিগের মধ্যে যে পরিমাণে ঘৃত-মসলাদি ব্যবহৃত হইয়া থাকে, মুসলমানদিগের মধ্যে আবার তদপেক্ষা অধিক ঘৃত-মসলাদি ব্যবহার করিতে দেখিতে পাওয়া যায়। খাদ্য-দ্রব্যে ঘৃত-মসলাদি অধিক ব্যবহার করিলে, তাহা দুষ্পাচ্য হইয়া উঠে, এজন্য মসলাদির পরিমাণ যাহাতে অধিক না হয়, তৎসম্বন্ধে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। পিস্‌পাস্‌ চা'ল ও মাংস দ্বারা প্রস্তুত করিতে হয়। এজন্য আমরা উহার অন্ন-মাংস নাম দিলাম। মাংস ও চা'ল-সংযোগে পোলাও রাঁধিবার ব্যবস্থা আছে বটে, কিন্তু যে পরিমাণ মাংস ও চা'ল, ঘৃত এবং মসলাদি দ্বারা যে নিয়মে উহা রন্ধন করিতে হয়, পিস্‌পাস্‌ বা অন্ন-মাংস রাঁধিবার নিয়ম তাহা হইতে সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র।

পিস্‌পাস্‌ রাঁধিতে হইলে, বাঁশমতী, চিনিশক্কর, পেশোয়ারী কিংবা দাদখানি চা'ল হইলে-ই ভাল হয়। সচরাচর গৃহস্থ-ঘরে যে পরিমাণ কুন্‌কে ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সেই পরিমাণ এক-কুন্‌কে চা'ল, অধিক জল দ্বারা বেশ করিয়া ধুইতে হইবে। এ-দিকে দেড় পোয়া মাংস চা'লের সহিত একত্র করিতে হইবে। অনন্তর, তাহাতে হরিদ্রা-বাটা

---

(৩) দুগ্ধযুক্তাম্রগুণাঃ—শীতলত্বং স্বাদুত্বং গুরুত্বং স্নিগ্ধত্বং ভেদকত্বং বাতপিত্তহারিত্বং শুক্ররক্তবলবর্দ্ধকত্বঞ্চ। ইতি রাজনির্ঘণ্টঃ।

দুই আনা, ধনে-বাটা আট আনা, জীরা-মরীচ-বাটা চারি আনা, আদা-বাটা চারি আনা, পিঁয়াজ-বাটা চারি আনা (না দিলে-ও চলিতে পারে), গরম-মসলার গোটা অর্থাৎ ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ প্রত্যেক আধ আনা, পাঁচ ছয়খানি তেজপত্র এবং পরিমিত লবণ ঐ চা'ল ও মাংসের সহিত বেশ করিয়া মাখাইয়া লইবে। যে হাঁড়ি বা ডেক্‌চিতে অন্ন-মাংস বা পিস্‌পাস্ রাঁধিবে, তাহা অগ্রে উনানে মৃদু জ্বালে বসাইবে ; হাঁড়ি জ্বালে গরম হইলে, তাহাতে, দুই ছটাক ঘৃত দিবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে, ঐ মসলা-যুক্ত চা'ল ও মাংস তাহাতে ঢালিয়া দিবে। হাঁড়িতে চা'ল-গুলি অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে পরিমিত জল দিবে। জল দেওয়া হইলে, এক-খানি শরা বা অন্য কোন পাত্র দ্বারা হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, মৃদু মৃদু জ্বাল দিবে। জ্বালে মাংস প্রভৃতি বেশ সু-সিদ্ধ হইলে-ই পিস্‌পাস্ বা অন্ন-মাংস প্রস্তুত হইল। পূর্ব্বে যে নিয়মে রন্ধনের বিষয় উল্লেখ করা হইল, সেই প্রণালী অনুসারে রন্ধন করিতে হইবে। কেবল উহাতে বাদাম, কিস্‌মিস্ ও ঘৃত প্রভৃতির ভাগ অধিক পড়িবে, এইমাত্র প্রভেদ।

ভোজন-ব্যবস্থা।—পোলাওয়ের সহিত শাক-সুক্ত খাইতে ভাল লাগে না। প্রথমে ভাজা অর্থাৎ চপ্, কট্‌লিস্, ক্রুকেট, মাছের ফ্রাই, অমলেট্, মাছ, মাংসের কালিয়া ও কোর্ম্মা, লেবু, নানা-বিধ আচার, চাট্‌নি, অম্বল, দই ইত্যাদি-ই প্রশস্ত। পোলাও ভোজনের সহিত নানা-বিধ ফলের ব্যবস্থা করা ভাল। মিষ্টান্নের রকম কম করাই উত্তম। পোলাও একে গুরু-পাক, সে জন্য রাব্‌ড়ি বা ক্ষীর যত কম হয়, ততই পরিপাকের পক্ষে সুবিধা-জনক।

অষ্টম পরিচ্ছেদ

ডিম্ব-প্রকরণ। মৎস্য ও হংসাদির ডিম দ্বারা নানা-প্রকার খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। খাদ্যে টাট্‌কা ডিম-ই ব্যবহার করা উচিত। ডিম দ্বারা যে সকল খাদ্য পাক হইয়া থাকে, তৎ-সমুদায় অত্যন্ত মোলায়েম হয় ও ফুলিয়া উঠে, এজন্য লুচি ও রুটির ময়দায় ডিমের ময়ান দিলে তাহা অত্যন্ত মোচক ও মোলায়েম হইয়া থাকে। আমাদের যত-প্রকার খাদ্য-দ্রব্য আছে, তন্মধ্যে ডিম একটি প্রধান পুষ্টি-কর পদার্থ। উহা কাঁচা, সিদ্ধ, ভাজা এবং অন্যান্য অবস্থাতে-ও খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ফল কথা, যে কোন অবস্থাতে-ই হউক, উহা আহার করিলে-ই শরীরের পুষ্টি-সাধন করিয়া থাকে। অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়া থাকেন, এক একটি ডিমে খাঁটি আধ সের পরিমিত দুগ্ধের ন্যায় পোষণী-শক্তি বর্ত্তমান। মৎস্য রন্ধন না করিয়া অধিক-ক্ষণ রাখিলে, তাহা যেমন অব্যবহার্য্য হইয়া উঠে, ডিম সেরূপ হয় না। নানা উপায়ে অধিক দিন পর্য্যন্ত ডিম ব্যবহারোপযোগী থাকে। পুষ্টি-কারিতা-গুণে ডিমের সর্ব্বাধিক আদর দেখিতে পাওয়া যায়।

ডিমের দ্বারা ইংরাজী, ফ্রেঞ্চ্, মোগলাই, হিন্দুস্থানী এবং বাঙ্গালা প্রভৃতি নানা-বিধ প্রণালীতে বহু-প্রকার সু-খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। পুডিং প্রভৃতিতে ডিম ব্যবহৃত হয়; তরল বা কোমল-জাতীয় খাদ্য জমাইয়া, আহার করিতে হইলে, ডিম-ই তাহার প্রধান উপাদান। ডিম-মিশ্রিত খাদ্যে সামান্য-মাত্র আগুনের আঁচ দিলে তাহা জমিয়া শক্ত হয়। কোন কোন খাদ্য-দ্রব্যে অর্থাৎ কুল্পি-জাতীয় খাদ্যে ডিম মিশাইয়া, পাক-পাত্র বরফে আচ্ছাদিত করিয়া রাখিলে, অচিরে উহা জমিয়া শক্ত হইয়া উঠে।

ডিমের ব্যঞ্জন। (প্রথম প্রকার।) উপকরণ।—ডিম, মাখম (মাখমের অভাবে ঘৃত বা তৈল ব্যবহৃত হইতে পারে), পাঁউরুটির ছিল্‌কা, আলু, পিঁয়াজ, লবণ, হরিদ্রা, জীরা-মরীচ, দারুচিনি, লবণ ও তেজপাতা।

ডিম-গুলি সিদ্ধ করিয়া খোলা ছাড়াইয়া, তিন চারি-খানি করিয়া কাটিয়া রাখ; আলু-গুলি ছাড়াইয়া এইরূপ তিন চারি-খানি করিয়া কাট। অনন্তর, জ্বালে এক-খানি কড়া চড়াইয়া, তাহাতে মাখম দাও এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে, পিঁয়াজ ও আলু সামান্য রকমে ভাজিয়া, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ। এখন, পাক-পাত্রে ডিমের উপযুক্ত মাখম দিয়া, তুই চারি-খানি তেজপাতা, দারুচিনির কুচি ও লবঙ্গ দিয়া নাড়িতে থাক। তেজপাতা অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, ডিম-খণ্ড-গুলি দিয়া আস্তে আস্তে ভাজিবে, এবং বাদামী রঙ্ হইলে, তাহাতে উপরি-উক্ত মসলা-গুলি পরিমাণ-মত জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। যখন জল ফুটিতে থাকিবে, সেই সময় আলু-গুলি ঢালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া দিবে। পরে ঝোল কিছু গাঢ় হইয়া আসিলে, তাহাতে রুটির ছিল্‌কা, লবণ ও পিঁয়াজ দিয়া আর একবার নাড়িবে। অল্প ঝোল থাকিতে, একটু মাখম দিয়া নামাইয়া লইলে-ই, ডিমের ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইল।

(দ্বিতীয় প্রকার।) উপকরণ।—ডিম, আলু, মাখম, রুটির ছিল্‌কা, পিঁয়াজ, জীরা-মরীচ, ধনে, হরিদ্রা, দারুচিনি, তেজপাতা, ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, লঙ্কা এবং লবণ।

আলু-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, চারি-খানি করিয়া কাটিয়া লও। এখন পাক-পাত্রে মাখম বা ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে আলু ও পিঁয়াজ ভাজিয়া তাহাতে ধনে, হরিদ্রা ও লঙ্কা, পরিমাণ-মত জলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। জল কিছুক্ষণ ফুটিলে, ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার কুসুমাংশ ঢালিয়া দিয়া-ই নাড়িয়া দেও, এবং তুই একবার ফুটিলে

রুটির ছিল্‌কা ও লবণ দিয়া, নামাইয়া অন্য পাত্রে রাখ। পরে ঐ পাত্রটি পরিষ্কার করিয়া পুনরায় জ্বালে চড়াও, এবং তাহাতে সম্বরার উপযুক্ত মাখম, লবঙ্গ ও তেজপাতা দিয়া নাড়িতে থাক। তেজপাতাগুলির বেশ বাদামী রঙ্‌ হইলে, তাহাতে আলু-সমেত ঝোল ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া দেও। দুই চারি-বার ফুটার পর যখন দেখিবে যে, ঝোল বেশ গাঢ় হইয়াছে, সেই সময় নামাইয়া লইবে।

(তৃতীয় প্রকার।) উপকরণ।—ডিম, আলু, পিঁয়াজ, মাখম, ধনে, জীরা-মরীচ, দারুচিনি, ছোট-এলাচ, তেজপাতা এবং লবণ।

ডিম সিদ্ধ কর এবং উপরের খোলা ছাড়াইয়া, ধারাল ছুরি দ্বারা খণ্ড খণ্ড করিয়া কাট, যেন ডিমের কুসুমাংশ ভাঙ্গিয়া বা বাহির হইয়া না যায়। আলু-গুলি খোসা ছাড়াইয়া, ঐরূপ চাকা-চাকা করিয়া কাটিয়া রাখ। এখন, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ডিমের উপযুক্ত পরিমাণ মাখম ঢালিয়া দাও, এবং ফেনা মরিয়া গেলে, ডিম-খণ্ড-গুলি ভাজিয়া পাত্রান্তরে রাখ। পরে, সেই পাত্রে আর কিছু মাখম দিয়া আলু ও পিঁয়াজ অন্য পাত্রে রাখিয়া, ঐ পাক-পাত্রে ধনে, জীরা-মরীচ ও হরিদ্রা জলে গুলিয়া দাও। জল বেশ গরম হইলে, আলু-পিঁয়াজ দিয়া জ্বাল দিতে থাক। আলু আধ-সিদ্ধ হইলে, ডিম দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দেও। এইরূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, ঝোল যখন গাঢ় হইয়া আসিতেছে দেখিবে, সেই সময় লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া দাও। যখন দেখিবে যে, ঝোল বেশ গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, সেই সময় দারুচিনি, ছোট-এলাচ, লবঙ্গ ও তেজপাতা-বাটা, মাখমের সহিত গুলিয়া, ঝোলে ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া দাও, এবং দুই চারিবার ফুটার পর নামাও। এই ব্যঞ্জন গরম গরম আহার করিলে অত্যন্ত সু-স্বাদু লাগে।

ডিমের ক্বাথ। প্রথমে তিনটি ডিমের কুসুম ও শ্বেতাংশ

বাহির করিবে। পরে আড়াই ছটাক জলে তাহা বেশ করিয়া মিশাইবে। মিশাইবার সময় ক্রমে ক্রমে চিনি ও জায়ফল-চূর্ণ এবং তিন আউন্স্ ব্রাণ্ডি যোগ করিবে। এই ক্বাথ, কাঁচ্চা পরিমাণ, প্রতি ছয় ঘণ্টা অন্তর সেবনের ব্যবস্থা করিবে।

ডিমের বল। প্রথমে আলু সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোসা ছাড়াইয়া, উত্তম-রূপে বাটিয়া লও। এখন উহাতে ডিমের হরিদ্রাংশ, লঙ্কার গুঁড়া, পিঁয়াজ ও আদার রস এবং পরিমাণ-মত লবণ মিশাইয়া তদ্দ্বারা এক একটি গোলক অথবা ডিমের গঠনে তৈয়ার করিয়া, পাত্রে সাজাইয়া রাখ। পূর্ব্বে ডিমের যে হরিদ্রাংশ লইয়াছ, এখন তাহার শ্বেতাংশে পূর্ব্ব-গঠিত গোলক-গুলি ডুবাইয়া, তদুপরি অল্প-পরিমাণে লবণ ও গোল-মরীচের গুঁড়া এবং বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া, ঘৃত কিংবা তৈলে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। এই বল অল্প গরম অতি সু-খাদ্য।

ডিমের ডেভিল। চারিটা ডিম উত্তম-রূপে সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া ফেলিবে। এখন, প্রত্যেক ডিম লম্বা-ভাবে চিরিবে। অনন্তর, সাদা অংশের ঠুলি দুইটি আস্ত রাখিয়া, উহার ভিতরের হরিদ্রাংশ বাহির করিবে, এবং ঐ হরিদ্রাংশে পরিমাণ-মত লবণ, গোলমরীচের গুঁড়া এবং কালিয়ার ঝোল মিশাইয়া, উত্তম-রূপে চটকাইয়া মাখিবে। পূর্ব্বে ডিমের হরিদ্রাংশ বাহির করিয়া যে সাদা ঠুলি বা খোল রাখা হইয়াছে, তাহার ভিতর এখন ঐ চটকান পদার্থ পূর্ণ করিয়া, উভয় খণ্ড জুড়িয়া দিবে। এ-স্থলে মনে রাখিবে যে, উহা জুড়িতে অন্য কোন দ্রব্য আবশ্যক হইবে না; যাহার দ্বারা ঠুলি পূর্ণ করা হইয়াছে, তদ্দ্বারা-ই উহা আঁটিয়া রাখিবে। অনন্তর, এক-খানি ধারাল ছুরি দ্বারা প্রত্যেক ডিমের সরু অংশ গোল-আকারে কাটিয়া, ভোজন-পাত্রে এক একটি ডিম লম্বা-ভাবে বসাইয়া দিলে-ই ডিমের ডেভিল প্রস্তুত হইল।

ডিমের ছাঁচ। কোন পাত্রে ছয়টি ডিম ভাঙ্গিয়া উত্তম-রূপে ফেটাইতে থাকিবে। পরে ক্রমে ক্রমে তিন ছটাক দুধের সর মিশাইবে। এই সঙ্গে অল্প-পরিমাণে লবণ-ও দিবে। এ-দিকে কুল্পি তৈয়ার করা টিনের ঠুলি বা চোঙ্গার ভিতর, ঐ ডিমের তরলাংশ পূর্ণ করিয়া, উত্তম-রূপে উহার মুখ আঁটিয়া দিবে। এইরূপে প্রত্যেক চোঙ্গা পূর্ণ হইলে, তাহা হয় গরম জলে কিংবা আগুনের আঁচে দশ মিনিট রাখিবে। অনন্তর খুলিয়া দেখিবে, চোঙ্গার আকারে ঐ তরলাংশ জমিয়া গিয়াছে। এখন উহা খাদ্যের উপযুক্ত হইল। চোঙ্গার ভিতর কোন-রূপ নক্সা থাকিলে, ডিমের-ও সেইরূপ আকার হইবে।

ডিমের মলিদা। উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, ঘৃত বা মাখম আধ পোয়া, মধু ছয় তোলা, চিনি এক পোয়া, ডিম তিনটা। ডিম-গুলি ভাঙ্গিয়া তন্মধ্যস্থ শ্বেতাংশ মিহি ময়দায় মাখিয়া, বেশ করিয়া দলিতে থাক। অনন্তর, জল-সংযোগে ঐ ময়দা দ্বারা রুটি তৈয়ার করিয়া, ঘুঁটের আগুনে পাক কর। পরে তাহা চূর্ণ করিয়া মধু, ঘৃত কিংবা মাখম মাখাইয়া, আহার করিয়া দেখ, ডিমের মলিদা কিরূপ খাদ্য।

ডিম্ব-লেবু। প্রথমে ডিম সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, একটি পাত্রে রাখিবে। এ-দিকে অল্প-পরিমাণে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পিঁয়াজের কুচি ও দারুচিনি-চূর্ণ ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। উহা আগুনের আঁচে এরূপ ভাবে রাখিবে, যেন ঘৃত শুকাইয়া যায়। পরে, তাহাতে একটি পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস এবং পরিমাণ-মত লবণ মিশাইয়া লইবে। এখন ইহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত ডিম মাখিয়া খাইবে।

ডিম দিয়া ফুলকপি ভাজা। টাট্‌কা ফুলকপির এক একটি পাপড়ি ভাঙ্গিয়া লইবে। এ-দিকে ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার

ভিতরের তরল পদার্থ বাহির করিবে। এখন তাহাতে একটু লবণ মিশাইয়া ফেটাইবে। পরে এক একটি ফুল উহাতে মাখিয়া তুলিবে। এখন উহাতে বিস্কুটের গুঁড়া বা এরারুট মাখিবে। অনন্তর, ঘৃতে ভাজিয়া গরম গরম খাইবে।

বাঁধা কপি ভাজিতে হইলে, কপির ভিতরের সাদা চওড়া এক একটি পাতা, পূর্ব্বোক্ত নিয়মে ভাজিয়া গরম অবস্থায় আহার করিবে।

ডিম দিয়া কুমড়া-ফুল ভাজা। বিলাতি কুমড়ার এক একটি ফুল চিরিয়া, ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। এখন ডিমের তরলাংশ ফেটাইয়া, তাহাতে গোলমরীচের গুঁড়া ও লবণ মিশাইবে। এই গোলাতে ফুল ডুবাইয়া, পরে তাহাতে বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। গৃহস্থ-ঘরে সচরাচর বেসন, ময়দা, চা'লের গুঁড়ি প্রভৃতি মাখিয়া, কুমড়া-ফুল ভাজিয়া থাকে।

ডিম দিয়া তপ্‌সে মাছ ভাজা। প্রথমে মাছ কুটিয়া বাছিয়া ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। প্রত্যেক মাছকে আস্ত রাখিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। এখন উহাতে লবণ মাখাইবে। পরে মাছে ময়দা মাখিয়া, তাহা ঝাড়িয়া পরিষ্কার করিবে। অনন্তর, মাছের পরিমাণ বুঝিয়া ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশে লবণ দিয়া ফেটাইবে। ফেটান শেষ হইলে, এক একটি মাছ উহাতে ডুবাইয়া তুলিয়া-ই বিস্কুটের গুঁড়া মাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্র জালে বসাইয়া ঘৃত পাকাইয়া লইবে। এখন প্রত্যেক মাছের গায়ের গুঁড়া ঝাড়িয়া, ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। গরম গরম খাইতে বেশ সু-খাদ্য।

মাংসের আমলেট। পাঁটা কিংবা কচি খাসির মাংসের কিমা প্রস্তুত করিবে। পরে তাহা জলে এরূপ নিয়মে সিদ্ধ করিবে, যেন জল না থাকে, অথচ মাংস সিদ্ধ হয়। সিদ্ধ হইলে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে বাটিয়া কাদার মত করিবে।

এ-দিকে মাংসের পরিমাণ বুঝিয়া, ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার তরলাংশ ফেটাইবে। ফেটান হইলে, পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস, লবণ, আদার রস, পিঁয়াজের রস, মরীচের গুঁড়া এক-সঙ্গে মিশাইয়া, গোলা প্রস্তুত করিবে। এখন এক-খানি তাওয়া জ্বালে চড়াইবে, তাহাতে মাখম কিংবা ঘৃত পাকাইবে। অনন্তর, মাংস-মিশ্রিত গোলা সরুচুকলি ভাজার নিয়মে ভাজিয়া লইবে।

ডিমের রুমেলি। ইহা রুটির সহিত খাইতে ভাল। প্রথমে ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশ বেশ করিয়া ফেটাইবে। অল্পক্ষণ ফেটাইয়া, তাহাতে জায়ফলের চূর্ণ, লঙ্কার গুঁড়া এবং লবণ মিশাইবে। আবার ফেটাইবে। আবার উহাতে মাখম ও দুধ দিয়া ফেটাইবে। উত্তম-রূপ ফেটান হইলে, একটি কলাই-করা বাটিতে তাহা ঢালিবে। এখন ফুটন্ত জলের উপর উহা বসাইবে এবং নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ-মধ্যে গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইয়া লইবে।

মনে কর, যদি চারিটি ডিমের রুমেলি করিতে ইচ্ছা কর, তবে দু-আনি ওজনে জায়ফল-চূর্ণ, লঙ্কার গুঁড়া দু-আনি, লবণ চারি আনি, মাখম দুই কাঁচ্চা এবং দুধ আধ পোয়া হিসাবে লইবে।

ডিম-বেগুন। প্রথমে বেগুন পোড়াইবে। পরে পোড়া অর্থাৎ কাল ছাল তুলিয়া ফেলিবে। এখন তাহাতে পরিমাণ বুঝিয়া, লবণ মাখিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত কিংবা তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পিঁয়াজ-ছেঁচা (রুচি অনুসারে না দিতেও পার) ও আদা-ছেঁচা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে তাহাতে লঙ্কা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত বেগুন দিয়া নাড়িতে থাকিবে। এখন ডিম ভাঙ্গিয়া তাহাতে ঢালিয়া দিবে। অল্পক্ষণ নাড়া-চাড়ার পর নামাইয়া লইবে।

মসলাদার ডিম। প্রথমে ডিম সিদ্ধ করিবে। ভিতরটা

শক্ত হইলে নামাইবে। খোলা ভাঙ্গিয়া, আস্ত ডিম বাহির করিবে। পরে তাহা ঘৃত কিংবা তৈলে ভাজিবে। এখন তাহাতে লবণ, ধনে-ভাজার গুঁড়া, গোলমরীচের গুঁড়া, হরিদ্রার গুঁড়া, লঙ্কার গুঁড়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ পরে জলে লেবুর রস মিশাইয়া তাহাতে ঢালিয়া দিবে। বেশ মাখ-মাখ অর্থাৎ লপেট গোছের হইলে, নামাইয়া লইবে।

ডিম-ভেট্‌কি। সচরাচর ডিম না দিয়া, তেলে মাছ ভাজা হইয়া থাকে। কিন্তু ডিমের সহিত ভাজিলে, ইহা অতি উপাদেয় হয়। ডিমের সহিত ভাজিতে হইলে, কেবল-মাত্র লবণ, ময়দা, গোলমরীচ-চূর্ণ, ডিম এবং ঘৃত আবশ্যক হয়।

ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশে পূর্ব্বোক্ত উপকরণ ও চিনি মিশাইয়া ফেটাইবে। এ-দিকে ভেট্‌কি মাছের মুড় ও লেজা না লইয়া, দুই ধারের মাছ লইয়া, বড় বড় আকারে কুটিবে। কুটা মাছ ভাসা জলে ধুইয়া রাখিবে। জল ঝরিয়া গেলে, পূর্ব্ব-প্রস্তুত ডিমের গোলাতে এক-এক-খানি ডুবাইবে এবং ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লইবে।

ডিম-রসুন। প্রথমে দশ কোয়া রসুন ছাড়াইয়া, কুড়ি মিনিট জলে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, জল হইতে তুলিয়া থেঁতলাইয়া লইবে। এখন, এক-খানি কড়া আগুনে বসাইবে, তাহাতে ঐ রসুন দিয়া নাড়িতে থাকিবে, এবং অল্প পরিমাণে তৈল ছড়াইয়া দিবে। রসুন-গুলি অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, উহাতে ডিমের হরিদ্রাংশ, অল্প পরিমাণে সির্কা এবং পরিমাণ-মত লবণ ও মরীচের গুঁড়া দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

হজমি ডিম-সিদ্ধ। প্রথমে, খুব গরম জল একটি পাত্রে রাখিয়া, সমুদায় জল ফেলিয়া দিবে। এখন, এই পাত্রে ডিম রাখিয়া নাড়িতে থাকিবে; নাড়িবার উদ্দেশ্য এই যে, ডিমের সকল স্থানে

সমান তাপ লাগিতে পায়। পরে খানিক গরম জল ঐ ডিমের উপর ঢালিয়া দিয়া, পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। পরে জল ঢালিয়া ফেলিয়া, সেই গরম পাত্রে ডিম-গুলি পুনর্ব্বার পূর্ব্ববৎ নাড়িয়া-চাড়িয়া লইয়া, উহার খোলা ভাঙ্গিয়া লইলে ডিম সিদ্ধ হইল। এই ডিম অতি সহজে পরিপাক হইয়া থাকে। রোগীর পক্ষে উহা অত্যন্ত উপকারী।

প্রকারান্তর।—গরম ধাতু কিংবা মাটীর পাত্রে অল্প পরিমাণে ঘৃত মাখাইবে, এবং এক একটি ডিম ভাঙ্গিয়া, ঐ পাত্রে পৃথক্ পৃথক্ রাখিবে। অনন্তর, প্রত্যেক ডিমের উপর পরিমাণ-মত মাখম, লবণ এবং গোল-মরীচের গুঁড়া ছড়াইয়া, পাত্রটি অল্প-ক্ষণ আগুনের সামান্য আঁচে রাখিবে। যখন দেখিবে, ডিমের সাদা অংশ শক্ত হইয়া আসিয়াছে, তখন উহা নামাইয়া লইবে। এই ডিম অত্যন্ত লঘু-পাক।

ডিমের গোলাপী রুটি। এক-খানি টাট্কা পাঁউরুটি, নির্জ্জলা জ্বাল দেওয়া দুধে ভিজাইয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, উত্তম-রূপ ভিজিয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণমত চিনি এবং অল্প গোলাপ-জল দিবে। এ-দিকে, একটি পাত্রে অল্প পরিমাণে ঘৃত মাখাইয়া, তাহাতে ডিম ভাঙ্গিয়া রাখিবে। এখন পূর্ব্বরক্ষিত দুধ-সমেত রুটি-খানি ঘৃত-মাখান পাত্রে অর্থাৎ ডিমের তরলাংশের উপর আস্তে আস্তে ঢালিয়া দিয়া, সামান্য আগুনের আঁচে এই পাত্রটি স্থাপন করিবে। অল্প-ক্ষণ আঁচ পাইলে, উহা জমিয়া আসিবে। তখন তাহা নামাইয়া লইলে, খাদ্যের উপযুক্ত হইল।

ডিমের মোগলাই কোপ্তা। প্রথমে কুড়িটি ডিম ধুইয়া, এক-খানি শুষ্ক-কাপড়ে পুঁছিয়া লইবে। পরে প্রত্যেক ডিমের যে কোন স্থানে ক্ষুদ্র একটি ছিদ্র করিবে। এখন সেই পথ দিয়া ডিমের মধ্য-স্থ সমুদায় পদার্থ কাচ বা পাথরের বাটিতে ঢালিয়া রাখিবে। ডিমের মধ্য-স্থ তরল পদার্থ বাহির করা হইলে, ঐ খোলা-গুলি অতি যত্নের

সহিত রাখিবে। অর্থাৎ উহা যেন কোন রকমে ভাঙ্গিয়া না যায়। পরে এক-খানি পরিষ্কৃত চাম্‌চা দ্বারা ঐ পাত্র-স্থিত তরল পদার্থ অনবরত নাড়িবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন শ্বেত ও হরিদ্রাংশ উত্তম-রূপ মিশিয়া যাইবে, তখন উহাতে আধ তোলা জাফরাণ এবং সিকি ভরি গোলমরীচের গুঁড়া পূর্ব্বের ন্যায় মিশাইবে। এ-দিকে আর একটি পাত্রে আধ ছটাক ঘৃতে, এক সিকি ছোট-এলাচের গুঁড়া ও লবণ এক তোলা উত্তম-রূপে মিশাইয়া, ঐ তরল দ্রব্যের সহিত বেশ করিয়া মিশ্রিত করিবে।

পরে উহা ক্রমে ক্রমে পূর্ব্ব-রক্ষিত এক একটি ডিমের খোলার ভিতর ছিদ্র-পথে প্রবেশ করাইয়া ডিমটি পূর্ণ হইলে, ময়দার আঠা দ্বারা ঐ ছিদ্র বন্ধ করিয়া দিবে; কারণ, উহা বন্ধ না করিলে ভিতরের পদার্থ বাহির হইয়া পড়িতে পারে। এক্ষণে পাচক ও পাচিকা-গণ অনায়াসে-ই বুঝিতে পারিতেছেন যে, ডিমের যে অংশ বাহির করিয়া মসলা-মিশ্রিত করা হইয়াছে, তাহা পুনর্ব্বার ডিমের মধ্যে পূরিতে গেলে উদ্বৃত্ত হইয়া পড়িবে। এই উদ্বৃত্ত অংশ, এই রন্ধনে আবশ্যক হয় না। উহা ডিমের দমকোপ্তা রাঁধিতে-ই লাগিয়া থাকে। অতএব ডিমের কোপ্তা রাঁধিতে হইলে, ঐরূপ যে অংশ উদ্বৃত্ত হইবে, তাহা নষ্ট না করিয়া, তদ্দ্বারা স্বতন্ত্র বড়া ভাজিয়া, খাদ্যের উপযুক্ত করিয়া লইলে চলিতে পারে। এক্ষণে পূর্ব্ব-প্রস্তুত ডিম-গুলি এক-খানি বড় শরাতে সাজাইয়া, তাহাতে এক-খানি টোয়ালে অথবা মোটা নেকড়া বাঁধিয়া, উষ্ণ জলের ভাপে (বাষ্পে) সিদ্ধ করিবে। অর্থাৎ একটি হাঁড়িতে আধ-হাঁড়ি জল দিয়া, তাহা জ্বালে বসাইবে এবং যখন জল ফুটিয়া, তাহা হইতে ধুঁয়ার ন্যায় ভাপ উঠিতেছে দেখিবে, তখন ঐ শরা-খানি আস্তে আস্তে উপুড় করিয়া, হাঁড়ির মুখে চাপা দিবে, প্রায় এক ঘণ্টা পরে, হাঁড়িটি উনান হইতে নামাইয়া, শীতল না হওয়া

পর্য্যন্ত অপেক্ষা করিবে। হাঁড়ির জল শীতল হইলে, শরা-খানি তুলিয়া তাহার নেকড়া খুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, পরিষ্কৃত শীতল জলে পূর্ব্বোক্ত ময়দার আঠা ছাড়াইয়া, খোলা-গুলি ভাঙ্গিলে, তাহার মধ্য হইতে ডিমের আকার-বিশিষ্ট পদার্থ বাহির হইবে। এক্ষণে উহা বাদামী রঙ্ হওয়া পর্য্যন্ত ঘৃতে উত্তম-রূপে ভাজিয়া লইলে-ই, নয়ন-তৃপ্তি-কর আহারের উপযোগী সু-স্বাদু কোপ্তা প্রস্তুত হইল।

ডিমের জিলিপি। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম বারটা, ঘৃত দুই ছটাক, চিনির রস পাঁচ ছটাক, লেবুর রস (পাতি বা কাগজি) এক পোয়া, ছোট-এলাচ চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, লবঙ্গ এক আনা।

প্রথমে ডিম-গুলি ভাঙ্গিয়া, তাহার মধ্য-স্থ হরিদ্রাংশ একটি পাত্রে রাখিবে। এই হরিদ্রাংশের মধ্যে যেন ডিমের খোলার কুচি কিংবা সূত্রবৎ কোন পদার্থ না থাকে, অর্থাৎ তৎ-সমুদায় বেশ করিয়া বাছিয়া ফেলিবে। অনেকে ডিমের শ্বেতাংশ ফেলিয়া না দিয়া, ঐ হরিদ্রাংশের সঙ্গে একত্র মিশ্রিত করিয়াও জিলিপি প্রস্তুত করিয়া থাকেন, কিন্তু তাহা তত সু-খাদ্য হয় না। যদি কেহ শ্বেতাংশ লইয়া জিলিপি প্রস্তুত করিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে উপকরণ ও পরিমাণ যে, অধিক করিয়া লইতে হয়, তাহা সকলে-ই বুঝিতে পারিতেছেন।

এক্ষণে মসলা-গুলি এবং লবণ ঐ হরিদ্রাংশে মিশাইয়া, চামচা দ্বারা অনবরত নাড়িবে। যখন দেখিবে, উহা উত্তম-রূপ মিশিয়া গিয়াছে, তখন একটি প্রস্তর, কাচ অথবা মৃত্তিকা-পাত্রে এক-খানি মোটা অথচ শক্ত নেকড়া পাতিয়া, তাহার উপর ঐ তরল পদার্থ ঢালিবে। সমুদায় ঢালা হইলে, সেই নেকড়ার চারি-ধার আস্তে আস্তে গুটাইয়া, একটি পুঁটুলির মত করিয়া বাঁধিবে।

এ-দিকে চিনির রস ও লেবুর রস এক-সঙ্গে পাক-করিয়া, দুই-তার-

বন্দের রস প্রস্তুত করিয়া লইবে। এক্ষণে কড়াতে ঘৃত চড়াইয়া দিবে। জ্বালে ঘৃত পাকিয়া আসিলে অর্থাৎ গাঁজা মরিলে, জ্বাল কমাইয়া দিবে। এখন পুঁটুলিটির নীচে একটি ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া, সেই ছিদ্র দিয়া, উহার মধ্য-স্থ তরল পদার্থ ঐ ঘৃতের উপর ঠিক জিলিপির ন্যায় চক্রাকারে ফেলিবে, অর্থাৎ পুঁটুলিটি ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া, জিলিপির গঠনের ন্যায় প্রস্তুত করিবে; উহা তপ্ত ঘৃতে পড়িবা-মাত্র কঠিন হইয়া উঠিবে। কঠিন হইলে, অর্থাৎ বেশ ভাজা-ভাজা হইলে-ই তুলিয়া পূর্ব্ব-প্রস্তুত উত্তপ্ত মধুরাম্ল রসে ফেলিয়া, কিয়ৎক্ষণ ডুবাইয়া, অর্থাৎ উহার ভিতর রস প্রবেশ করিয়াছে বোধ হইলেই (আর অধিক-ক্ষণ রসে না রাখিয়া) পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। উহা ঘৃতের উপর অধিকক্ষণ জ্বালে থাকিলে পুড়িয়া যাইবে, এজন্য শীঘ্র শীঘ্র তুলিয়া লওয়া আবশ্যক। জিলিপির আকারে প্রস্তুত বলিয়া-ই উহার নাম ডিমের জিলিপি হইয়াছে। কেহ কেহ আবার উহাকে ডিম্বামৃত-ও কহিয়া থাকেন।

ডিমের মোহনভোগ। আমরা যেরূপ নিয়মে মোহন-ভোগ প্রস্তুত করিয়া আহার করিয়া থাকি, ডিমের মোহনভোগের আস্বাদন তাহা অপেক্ষা কোন অংশে ন্যূন নহে, বরং মধুর বোধ হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম চারিটা, সুজি ছয় তোলা, বাতাসা দেড় ছটাক, ঘৃত এক ছটাক, জাফরাণ-বাটা দেড় আনা, গোলাপ-জল সামান্য। একটি পরিষ্কৃত পাত্রে ডিমগুলি ভাঙ্গিয়া, তাহার ভিতরের তরল পদার্থ ঢাল, এবং উহার মধ্যে সূত্রবৎ যে পদার্থ থাকে, তাহা বাছিয়া ফেলিয়া দেও। পরে সমুদায় বাতাসা উহার সহিত মিশাইয়া, এক-খানি চামচা দিয়া খুব ফেটাইতে থাক। এই সময় জাফরাণ-বাটা উহার সঙ্গে মিশাইয়া ফেটাইয়া লও। এ-দিকে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সুজি-গুলি দিয়া ভাজিতে থাক; যখন দেখিবে, ভাজা-ভাজা হইয়া কিঞ্চিৎ লাল্‌চে রঙ্ হইয়াছে, তখন

তাহাতে ডিমের তরলাংশ ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। এই সময়ে আঁচ খুব অল্প হওয়া আবশ্যক। যখন দেখা যাইবে যে, পোস্তদানার ন্যায় উহার আকার হইয়াছে এবং গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে গোলাপ-জল দিয়া নাড়িয়া নামাইয়া লইবে। কেহ কেহ আবার এই সময় কিঞ্চিৎ মৃগনাভি কিংবা ছোট-এলাচের গুঁড়া অথবা সামান্য-রূপ কর্পূর দিয়া-ও নামাইয়া লয়েন।

(প্রকারান্তর।) উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক পোয়া, ঘৃত দেড় পোয়া, ডিম দুইটা, চিনির রস এক পোয়া, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আধ আনা, জল পরিমিত।

প্রথমে ডিমের তরলাংশে এক ছটাক জল দিয়া খুব ফেনাইবে। অনন্তর, তাহাতে চিনির রস মিশাইবে। চিনির রস সম্বন্ধে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ চিনির যে কোন অবস্থার রস লইলে-ই হইবে না। যে রস কাগজের উপর রাখিলে, ভিজিয়া নীচে পড়িবে না, সেই রস ডিমে মিশাইবার উপযুক্ত হইয়াছে, মনে করিবে। এক্ষণে রস-মিশ্রিত ঐ তরলাংশ উত্তম-রূপে ফেনাইবে। উহা যত ফেনান হয়, তত-ই ভাল। পরে মৃদু জ্বালে ঐ তরলাংশ চড়াইয়া-ই, অবশিষ্ট জলে ময়দা গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া ঘন ঘন নাড়িবে ; এবং যেমন গাঢ় হইতে থাকিবে, সেই সঙ্গে সঙ্গে ঘৃত ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। এইরূপে সমুদায় ঘৃত মিশান হইলে, নামাইয়া লইলে-ই, মোহনভোগ প্রস্তুত হইল। বিলাসী ব্যক্তি-গণ এই সময় এলাচ-চূর্ণ বা মৃগনাভি অথবা গোলাপ-জল দিয়া নামাইয়া থাকেন। কিন্তু, সচরাচর তাহা দেওয়া হয় না। অনেকে আবার উহাতে আধ সের পর্য্যন্ত ঘৃত দিয়া-ও থাকেন।

ডিম সিদ্ধ। যে পরিমাণ জলে ডিম ডুবিয়া যায়, এরূপ পরিমিত জলে ডিম সিদ্ধ করিতে হয়। জলের পরিমাণ অল্প হইলে,

সম্পূর্ণ জল-মগ্ন হয় না। সুতরাং ডিমের যে ভাগ উপরে থাকে, তাহা কাঁচা থাকিয়া যায়, সু-সিদ্ধ হয় না। যে পর্য্যন্ত ডিম বেশ সু-সিদ্ধ না হয়, সে পর্য্যন্ত উহা জল হইতে তোলা উচিত নহে; যে ডিমের খোলা পাত্‌লা, তাহা ফুটন্ত জলে হঠাৎ দিলে-ই, প্রায় খোলা ফাটিয়া যায়। এই ফাটা বা চির নিবারণ করিতে হইলে, শীতল জলে রাখিয়া ক্রমে ক্রমে জ্বাল দিতে হয়। গরম জলে পড়িবা-মাত্র ডিমের মধ্য-স্থ তরল পদার্থ কঠিন আকার ধারণ করিতে থাকে। উহা কঠিন করিতে হইলে, অধিক-ক্ষণ গরম জলে রাখিতে হয়। আধ-সিদ্ধ ডিম প্রস্তুত করিতে হইলে, গরম জল জ্বাল হইতে নামাইয়া, সেই জলে ডিম ডুবাইয়া তুলিয়া লইতে হয়।

ডিমের ফ্রেঞ্চ টোষ্ট। প্রথমে পাক-পাত্রে দুই সের জল দিয়া জ্বালে চড়াও, এবং জল গরম হইয়া আসিলে, একটি বাটিতে দেড় ছটাক পরিমিত মাখম রাখিয়া, বেড়ীর গোড়া দ্বারা উহার কাণা ধরিয়া, জ্বালের উপর ধর। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত মাখম উত্তম-রূপ গলিয়া না যায়, তত-ক্ষণ ঐরূপ অবস্থায় রাখিয়া সর্ব্বদা নাড়িতে থাক। মাখম গলিলে, নামাইয়া তিনটি ডিমের তরলাংশ উহার সহিত ফেনাইয়া মিশ্রিত কর। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ, অপর একটি পাত্রে রাখিয়া, আগুনের উত্তাপে ধর, এবং গরম হইলে, তৎক্ষণাৎ অপর আর একটি শীতল পাত্রে ঢাকিয়া রাখ। এইরূপ নিয়মে তিন চারি-বার, এক-বার শীতল পাত্রে এবং এক-বার গরম পাত্রে ঢালা-উপরা করিলে-ই পাক হইল। এইরূপ ঢালা-উপরা করিবার কারণ এই যে, আগুনের তাপে যেন ফুটিয়া কিংবা পুড়িয়া না যায়। অনন্তর, তাহার পরিমাণ-মত বটার্ড টোষ্ট * মাখাইয়া গরম করিলে-ই ফ্রেঞ্চ টোষ্ট প্রস্তুত হইল।

* বটার্ড টোষ্ট—পাঁউরুটি খণ্ড খণ্ড আকারে কাটিয়া, আগুনের আঁচে গরম করিবে।

ডিমের কট্‌লেট্‌। মৎস্য ও মাংসের ন্যায় ডিমের-ও অতি উপাদেয় কট্‌লেট প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে ডিম-গুলি বেশী জলে ধুইয়া, সিদ্ধ করিয়া লও। সু-সিদ্ধ হইলে, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, ভিতরের কঠিন পদার্থ বাহির কর। এখন এই ডিম বড় বড় খণ্ডে বিভক্ত করিয়া রাখ। এ-দিকে কর্ত্তিত ডিমের পরিমাণানুসারে আর কতক-গুলি ডিমের কুসুমাংশ বাহির করিয়া লও। এখন, এই কুসুমে বিস্কুটের গুঁড়া কিংবা ময়দা অথবা বেসম, মরীচের গুঁড়া, পিঁয়াজ, আদার রস, গরম-মসলার গুঁড়া এবং লবণ মিশাইয়া ফেটাইতে থাক। উত্তম-রূপে ফেটান হইলে,তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত কর্ত্তিত ডিম ডুবাইয়া, ঘৃতে ভাজিতে থাক, এবং বাদামী রঙ্‌ হইলে নামাইয়া লও। লিখিত নিয়মে ভর্জ্জিত ডিম-খণ্ডকে ডিমের কট্‌লেট্‌ কহে। গরম গরম উহা খাইতে অতি সু-খাদ্য।

ডিমের পুরী। কড়াতে কিছু ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, পরে এক একটি ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার হরিদ্রাংশ সতর্ক-ভাবে ঘৃতে ছাড়িয়া দিবে। সতর্ক-ভাবে বলিবার উদ্দেশ্য এই, হরিদ্রাংশ যেন ঘৃতে দিবার সময় শ্বেতাংশের সহিত গুলিয়া না যায়। পরে একটি শলা দ্বারা উল্‌টাইয়া দিবে। এক-সঙ্গে চারি পাঁচটি ডিম এক কড়াতে ভাজা যাইতে পারে, ইহা অপেক্ষা অধিক দিলে খারাপ হওয়ার সম্ভাবনা। ঐ ডিম-গুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পরে অপর একটি পাত্রে এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ বাটিয়া, জলে মিশাইবে এবং এই মসলার পরিমিত জলে একটু লবণ-ও দিবে। আবার একটি পাত্রে কিছু ঘৃত দিয়া, তাহাতে পূর্ব্বোক্ত ভাজা পুরী-গুলি ছাড়িয়া দিবে, এবং পূর্ব্বোক্ত মসলা তাহাতে দিবে।

এরূপ নিয়মে গরম করিবে, উভয় পিঠ যেন বেশ গরম হয়। গরম হইলে, প্রত্যেক খণ্ডের উপরকার ছাল ফেলিয়া দিয়া,তাহাতে মাখম মাখাইবে। গরম করিবার পরে ছাল ফেলিবার কারণ এই যে, আগুনের আঁচে ভিতরের রুটি নষ্ট কিংবা ময়লা হইবে না। এইরূপ নিয়মে মাখম-মাখান রুটি-খণ্ডকে বটার্ড টোষ্ট কহিয়া থাকে।

পরে ইহা আস্তে আস্তে নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে (যেন তাহা না ভাঙ্গে), অথচ ভাজা-ভাজা রকমের হয় (ইহাতে ঘৃত কিছু বেশী দিয়া ভাজিতে হয়)। ভাজা-ভাজা রকমের হইলে-ই নামাইয়া রাখিবে। এই ডিমের পুরী কোর্ম্মার মত-ও পাক করা যাইতে পারে ; তবে প্রভেদ এই, ইহা ছিদ্র ছিদ্র করিতে হয় না। ইহাতে গোলাপ-জল বা গোলাপী আতর দেওয়া যাইতে পারে।

ডিমের মধুর অম্ল। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম দশটা, মাংস (কিমা) এক পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস এক পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, লবঙ্গ দুই আনা, জাফরাণ দুই আনা, আদার কুচি দুই তোলা, ধনে-বাটা চারি তোলা, লবণ পরিমিত। পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে আদার কুচি ভাজিয়া তুলিয়া ফেল। এখন থোরা মাংস ঐ ঘৃতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। এ-স্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ মাংস কোমল ও হাড়-শূন্য হইলে-ই ভাল হয়, এবং থুরিবার সময় এরূপ-ভাবে থুরিতে হইবে, যেন তাহা কাদার মত হয়। ঘৃতে মাংস নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, তাহার রস মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে লবণ, ধনে, জল এবং কিঞ্চিৎ গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া পাক করিতে থাক। পাকে জল মরিয়া আসিলে, তাহাতে ডিমের কাঁচা কুসুম ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া দেও। পরে অবশিষ্ট আদার কুচি, সমুদায় গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ-বাটা দেও। এ-দিকে অন্য একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় ঘৃত চড়াও, এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে, উনান-স্থিত মাংস ঢালিয়া দিয়া-ই, একখানি শরা দ্বারা তাহার মুখ ঢাকিয়া দেও, এবং ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে তপ্ত পানক ঢালিয়া, মৃদু তাপে রাখ। রস শুষ্ক হইলে নামাইয়া লও। এখন উহা আহার করিয়া দেখ, ডিমের মধুরাম্ল কেমন মুখ-প্রিয়।

ডিমের গ্রেভি। প্রথমে ডিম সিদ্ধ করিয়া লও। পরে উহা ভাঙ্গিয়া, খোলা ফেলিয়া দেও। এখন ডিমের লম্বা দিকের কতকাংশ গোল করিয়া কাট; অনন্তর, ডিমের মধ্য-স্থ হরিদ্রাংশ কুরিয়া বাহির কর। তাহা হইলে, ডিমের খোল প্রস্তুত হইল। এ-দিকে মাংস বেশ খুরিয়া খুরিয়া কিমা প্রস্তুত কর। পরে ঘৃতে তাহা উত্তম-রূপে কসিয়া তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও গন্ধ-মসলা দিয়া সিদ্ধ কর। সুসিদ্ধ হইলে, নামাইয়া তাহা ডিমের খোলের ভিতর পূর্ণ করিয়া, কর্ত্তিত অংশ ময়দা দ্বারা আঁটিয়া রাখ। এখন এই ডিম ঘৃতে ভাজিয়া লও, খাদ্যের উপযুক্ত হইল। ইচ্ছা করিলে আবার এই ভাজা ডিম, কালিয়ার পাকে রন্ধন করিতে পার। মাংসের ন্যায় মাছের পূর দ্বারা-ও প্রস্তুত হইতে পারে। এইরূপ পাকের ডিম অত্যন্ত সু-খাদ্য।

ডিমের মিষ্ট-পাক। প্রথমে আধ সের চিনির তিন-তারবন্দ রস প্রস্তুত করিবে। এ-দিকে পরিমাণ-মত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে তিন চারিটি লবঙ্গ ও ছোট-এলাচের-দানা ছাড়িয়া দিবে। উহা লাল হইলে, এক একটি ডিম ভাঙ্গিয়া ঐ ঘৃতে ঢালিয়া দিবে, এবং ডিম ভাজা হইলে ঘৃত হইতে তুলিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত রসে ডুবাইয়া দিবে। এই রস-মিশ্রিত ডিম-ভাজাকে ডিমের মিষ্ট-পাক কহে।

ডিমের সহিত মাছ ভাজা। আধ সের মাছ তিন খণ্ড করিয়া লইবে; কিন্তু উহা যেন লম্বা ধরণে কুটা হয়। পরে ডিমের তরলাংশে লবণ, মরীচের গুঁড়া, পাঁউরুটির ছিল্‌কা, আদা ও পিঁয়াজ-বাটা মিশাইয়া, মাছে মাখাইয়া, মাখমে ভাজিয়া লইবে।

ডিমের কারি। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম আটটি, ঘৃত এক ছটাক, লবণ পরিমিত, পিঁয়াজ-বাটা আধ ছটাক, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা আধ তোলা, আদা-বাটা ছয় আনা, পিঁয়াজ (কুচি) বারটি।

প্রথমতঃ ডিম-গুলি সু-সিদ্ধ করিয়া, খোলা ছাড়াইয়া, দুই ভাগে কাটিয়া রাখিবে। পরে ঘৃত জ্বালে চাপাইয়া, লাল হইয়া আসিলে, তাহাতে পিঁয়াজ-গুলি লম্বা-ভাবে কুটিয়া ছাড়িয়া দিবে। উহা লাল হইয়া আসিলে-ই নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দিবে। পরে অন্যান্য মসলা-গুলি একত্র ঘুঁটিয়া ঘৃতে ফেলিয়া দিবে, এবং লাল হইয়া আসিলে, ডিম-খণ্ড-গুলিতে লবণ মাখাইয়া উহাতে দিবে; ডিম-গুলি বেশ লাল হইয়া আসিলে, তাহাতে পিঁয়াজ-ভাজা ফেলিয়া দিয়া, আবশ্যক-মত জল ও লবণ দিবে, এবং জল মরিয়া গা-মাখা-গোছ হইয়া আসিলে-ই নামাইয়া লইবে।

ডিমের সহিত মৎস্য পাক। উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ সের অথবা কিঞ্চিৎ বেশী স্নিগ্ধ মাছ, তিনটি সিদ্ধ ডিম, দুই কাঁচ্চা তৈল, আধ কাঁচ্চা চিনি, দেড় ছটাক সির্কা, পরিমাণ-মত সামান্য গোল-মরীচ, সরিষা-বাটা এবং লবণ।

ডিমের কুসুম তৈলে চট্‌কাইয়া, চিনি, লবণ, সরিষা-বাটা ও মরীচ মিশ্রিত করিবার পর সির্কা দিবে। এক্ষণে সিদ্ধ মৎস্য, খণ্ড খণ্ড করিয়া, পূর্ব্ব-মিশ্রিত দ্রব্যের সহিত মিশাইবে। পরে একটি পাত্রে রাখিয়া, ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার উপর ও চারি-দিকে ছড়াইয়া দিবে।

অর্দ্ধ-সিদ্ধ ডিমের সহিত মেষ-মাংসের ব্যঞ্জন। উপকরণ ও পরিমাণ।—সাঁতলান মেষ-মাংস আধ পোয়া, মাখম, গোলমরীচ, লবণ এবং উপযুক্ত পরিমাণে মসলা ও আধ-সিদ্ধ ডিম। সাঁতলান মাংস, খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিবে, এবং তাহাতে লবণ ও মরীচাদি মসলা দিবে। এখন একটি পাত্রে মাখম গরম করিয়া তাহাতে মাংস-খণ্ড-গুলি নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। যখন রীতি-মত গরম হইবে, তখন সামান্য ময়দা দিয়া, নামাইয়া একটি পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, অল্প-পরিমাণ মাখম, ডিম ও মাংস এক-সঙ্গে মাখিয়া লইবে।

ডিমের প্রলেহ। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম আধ সের, জীরা এক তোলা, মরীচ আধ তোলা, আদা এক তোলা, ধনে এক তোলা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, চিনি আধ তোলা, লবণ পরিমিত, দধি এক পোয়া, ঘৃত দুই ছটাক, জাফরাণ দুই আনা।

ডিমের প্রলেহ পাক করিতে হইলে, প্রথমে ডিম-গুলি জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার খোলা ছাড়াইয়া, ডিমটি দুই খণ্ডে কাটিয়া লইবে; পরে ঐ খণ্ড-গুলি ঘৃতে ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজিবে। অনন্তর, তাহাতে জীরা, মরীচ, আদা, ধনে এবং পিঁয়াজ-বাটা ও চিনি দিয়া নাড়িবে। সু-গন্ধ বাহির হইতে আরম্ভ হইলে, লবণ ও দধি ঢালিয়া দিবে। একবার ফুটিয়া আসিলে, পরিমিত জল দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, জাফরাণ-বাটা দিয়া এক-বার ফুটাইবে। পরে তাহাতে ঘৃত ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া, একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইবে। এই প্রলেহে, ইচ্ছা হইলে, আলু এবং কলাইশুঁটির দানা দিয়া পাক করিলে আর-ও উত্তম হইয়া থাকে।

ডিম-পাক। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম দশটা, ঘৃত আধ পোয়া, বুটের বেসম এক ছটাক, লবণ পরিমিত, গোল-মরীচ-গুঁড়া দু-আনা, ধনে-ভাজার গুঁড়া এক তোলা, লবঙ্গ-চূর্ণ এক আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক আনা, দধি আধ পোয়া।

প্রথমে ডিম-গুলি ভাঙ্গিয়া, ভিতরের তরল পদার্থ একত্র করিবে। এখন ঘৃত ব্যতীত সমুদায় উপকরণ-গুলি ডিমের সহিত মিশাইয়া খুব ফেটাইতে থাকিবে। সমুদায় উপকরণ উত্তম-রূপ মিশ্রিত হইলে, তখন ঘৃতে উহা ভাজিবে। ভাজিবার সময় অধিক-পরিমাণ গোলা এক-কালে ঘৃতে ঢালিয়া দিবে। এক পিঠ ভাজা হইলে, উল্টাইয়া অপর পিঠ ভাজিয়া তুলিয়া লইলে, ডিম-পাক হইল। পাচক-গণ ইচ্ছা করিলে, উক্ত গোলা লইয়া, বড়ার আকারে ভাজিয়া লইতে-ও পারেন।

নবম পরিচ্ছেদ

কালিয়া, কোর্ম্মা ও অন্যান্য প্রকরণ। সচরাচর যেরূপ নিয়মে মাছ ও মাংসের ঝোল পাক করা হইয়া থাকে, কালিয়া পাকের নিয়ম তাহা হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন। কালিয়া ও কোর্ম্মা অতি উপাদেয় খাদ্য; ভিন্ন ভিন্ন উপকরণ ও রন্ধন-গত পার্থক্য প্রযুক্ত, কালিয়া ও কোর্ম্মা পাকের-ও প্রভূত উন্নতি হইয়াছে। মুসলমান-জাতি দ্বারা কালিয়া ও কোর্ম্মা রন্ধনের বিস্তর উন্নতি সংসিদ্ধ হইয়াছে।

অনেকে-ই অনুমান করেন, কালিয়া হইতে "কারি" রাঁধিবার নিয়ম বাহির হইয়াছে। মুসলমানদিগের নিকট হইতে ইহুদি-গণ এবং ইহুদিদিগের নিকট হইতে ইউরোপের অন্যান্য জাতি "কারি" রাঁধিতে শিক্ষা লাভ করিয়াছেন। এক্ষণে "কারি" পৃথিবীর মধ্যে প্রায় সর্ব্বত্র প্রচলিত হইয়াছে।

সাধারণতঃ, কালিয়া ও কোর্ম্মাতে ঘৃত ও গরম-মসলার পরিমাণ কিছু অধিক ব্যবহৃত হইয়া থাকে। পূর্ব্বে এদেশে কালিয়া, কোর্ম্মা প্রভৃতি রন্ধনে হিঙ্ ব্যবহৃত হইত, কিন্তু এক্ষণে হিঙ্গের ব্যবহার ক্রমশঃ হ্রাস হইয়া আসিতেছে। প্রত্যুত হিঙের পরিবর্ত্তে পলাণ্ডু ব্যবহৃত হইতেছে। কালিয়া ও কোর্ম্মার আস্বাদন অপেক্ষাকৃত উপাদেয় করিতে হইলে, উহাতে বাদাম, পেস্তা, কিসমিস্ এবং মালাই ও খোয়া ক্ষীর ব্যবহার করিতে হয়। এই সকল উপকরণ-সংযোগে ভাল করিয়া রাঁধিতে পারিলে, বাস্তবিক, উহা রসনার তৃপ্তি-কর হইয়া থাকে।

মৎস্য কিংবা মাংসাদির কালিয়াতে আলু ব্যবহার করিলে, দুইটি উদ্দেশ্য সু-সিদ্ধ হইতে পারে; প্রথমতঃ, ব্যঞ্জনের পরিমাণ-বৃদ্ধি; দ্বিতীয়তঃ, অপেক্ষাকৃত সু-মধুর আস্বাদ হইয়া থাকে। কালিয়ায় যে আলু

ব্যবহৃত হয়, তাহার আকার বড় বড় হইলে-ই ভাল হয়। আলু অত্যন্ত বড় হইলে, দুই খণ্ডে বিভক্ত করা আবশ্যক। এই সকল আলু, অগ্রে খোসা ছাড়াইয়া, ঘৃত বা তৈলে কসিয়া লইতে হয়। কালিয়া ও কোর্ম্মাতে ঝোল অধিক হইলে, উহার আস্বাদ বিকৃত হইয়া থাকে, এজন্য জলের পরিমাণ একটু বিবেচনা করিয়া দেওয়া আবশ্যক। আখ্নির জল দ্বারা পাক করিলে, আস্বাদন আর-ও উপাদেয় হইয়া উঠে।

ইংরাজদিগের কালিয়া অর্থাৎ "কারি" রন্ধনে শিলে-বাটা মসলা আদৌ ব্যবহৃত হয় না। কলে পেষিত এক-প্রকার মসলার গুঁড়া দ্বারা "কারি" পাক হইয়া থাকে। কারি-পাউডারে রন্ধন করিলে, ব্যঞ্জনের বর্ণ অতি নয়নানন্দ-দায়ক হইয়া উঠে। "কলিকাতা-কারি-পাউডার" প্রস্তুত করিতে হইলে, এক টেবিল-চামচ্ পোস্ত-দানা, এক টেবিল-চামচ্ হরিদ্রা-গুঁড়া, আধ লবণ-চামচ্ লঙ্কার গুঁড়া, আধ লবণ-চামচ্ জীরা, আধ লবণ-চামচ্ শুঁঠের গুঁড়া এবং এক চামচ্ লবণ। লিখিত দ্রব্যগুলির চূর্ণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া লইলে-ই "কলিকাতা-কারি-পাউডার" প্রস্তুত হইল।

ইংরাজদিগের রন্ধনে অর্থাৎ মৎস্য ও মাংস পাকে, বাবুর্চি-গণ এই মসলা ব্যবহার করিয়া থাকে। শিলে-বাটা মসলা অপেক্ষা এই চূর্ণ দ্বারা রন্ধন করিলে, আস্বাদ-গত উপাদেয়তা হইতে দেখা যায়। বিদেশে লইয়া যাইবার পক্ষে, ইহা অপেক্ষা অন্য সুবিধা আর দেখা যায় না।

হাইদ্রাবাদী কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, আনারস এক পোয়া, দই আধ পোয়া, ক্ষীর আধ পোয়া; আলু আধ সের, পোস্ত-বাটা তিন তোলা, ধনে-বাটা তিন তোলা, বাদাম-বাটা তিন তোলা, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, জাফরাণ এক আনা (অভাবে হরিদ্রা আট আনা), লঙ্কা-বাটা এক তোলা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, দারুচিনি-বাটা ছয় আনা, ছোট-এলাচ-বাটা ছয় আনা, তেজপাতা আটখানি, লবণ ও জল পরিমিত।

কোমল মাংসই কালিয়ার পক্ষে সু-খাদ্য। এজন্য অল্প-বয়স্ক ছাগ বা মেষ হইলে-ই ভাল হয়। প্রথমে বাদাম, ধনে, পিঁয়াজ, লঙ্কা, জাফরাণ বা হরিদ্রা প্রভৃতি সমুদয় মসলা-গুলি পৃথক্ পৃথক্-রূপে খিচ্-শূন্য করিয়া বাটিয়া রাখিবে। সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে আলু-গুলি কসিয়া, অন্য পাত্রে তুলিয়া লইবে। এখন ঐ ঘৃতে ধনে-বাটা, জাফরাণ, আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা, লঙ্কা-বাটা দিয়া অনবরত নাড়িবে। মসলা যেন ক্রমে পাক-পাত্রের গায়ে কামড়াইয়া ধরিতে না পারে, কিংবা পুড়িয়া উহা বিকৃত না হয়, এজন্য হাঁড়ি বা ডেকৃচির গায়ে (ভিতরে) অল্প অল্প জলের ছিটা দিবে। পরে তাহাতে দই ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে এক-প্রকার উত্তম রঙ্ হইয়া উঠিবে। এ-দিকে আর একটি হাঁড়িতে পরিমিত জল দিয়া, জ্বালে বসাইয়া রাখিবে *। যখন দেখা যাইবে, মসলা ও ঘৃত-সংযোগে সোনার ন্যায় রং হইয়াছে, এবং উত্তম গন্ধ-ও বাহির হইতেছে, তখন তাহাতে মাংস-গুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। এই সময় হইতে মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। কিছু-ক্ষণ পরে দেখা যাইবে, মাংস হইতে যে জল বাহির 'হইয়াছিল, তাহা মরিয়া আসিয়াছে; তখন তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত গরম জল ঢালিয়া দিবে। কিছু-ক্ষণ পরে তাহাতে লবণ দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পূর্ব্বের ন্যায় পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, মাংস প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে আনারস ও ভাজা আলু-গুলি দিবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইয়া, যখন দেখা যাইবে, ঝোল কমিয়া আসিয়াছে, এবং উহার এক-প্রকার থক্-থকে অবস্থা হইয়াছে, তখন তাহাতে ছোট-এলাচ-বাটা, বাদাম-বাটা ক্ষীরে গুলিয়া ঢাকিয়া দিয়া-ই, নামাইয়া রাখিবে। যত-ক্ষণ

* কেহ কেহ আবার শুধু জল না দিয়া ধনে, তেজপত্র প্রভৃতি আখ্নির মসলা দ্বারা, ঐ জল প্রস্তুত করিয়া লয়েন।; আখ্নির জল হইলে কালিয়া সমধিক সু-খাদ্য হয়।

পর্য্যন্ত উহা পরিবেষণ করা না হইবে, তত-ক্ষণ যেন পাক-পাত্রের মুখ ঢাকা থাকে। অনন্তর, পরিবেষণের সময় এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

রুই মাছের প্রলেহ। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ এক সের, ঘৃত এক পোয়া, ছোলার বেসম আধ পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, ছোট এলাচ দুই আনা, মরীচ আট আনা, ধনে-বাটা দুই তোলা, জাফরাণ দেড় আনা, বাদাম-বাটা আধ পোয়া, দই দুই ছটাক, লঙ্কা-বাটা, লবণ ও জল পরিমিত।

প্রথমে অখণ্ড মৎস্য, আঁইস প্রভৃতি বাছিয়া, বেশ করিয়া জলে ধুইয়া লও। পরে এক আঙুল পুরু করিয়া মাটীর প্রলেপ তাহার গায়ে দেও। এখন তপ্ত বালুকার মধ্যে ঐ মৎস্য স্থাপন কর। বালির তাপে মৎস্যের গাত্র-স্থ প্রলেপ লাল হইয়া উঠিলে, তখন তাহা বালুকা-মধ্য লইতে তুলিয়া লও, এবং তাহার গাত্র-স্থ প্রলেপের মাটী তুলিয়া ফেল। মাছ পরিষ্কার করিবার জন্য, আবশ্যক-মত গরম জলে তাহার গা-ধুইয়া লও। পরিষ্কৃত হইলে সাবধানে তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেল। এই সময় পরিমিত লবণ, কিছু গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও সমুদায় বেসম মাছের উপর ছড়াইয়া, বেশ করিয়া ঠাসিয়া লও অর্থাৎ খাসা প্রস্তুত কর। এখন এই খাসা দ্বারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মাছের আকার গঠন কর। এ-দিকে একটি হাঁড়ি জল-পূর্ণ করিয়া, তাহার উপরি-ভাগে খড় বিছাইয়া দাও; খড় সাজান হইলে, হাঁড়িটি জ্বালে বসাও। পরে অতি সাবধানে, নির্ম্মিত মৎস্য-গুলি উহাতে স্থাপন কর। যখন দেখিবে, জ্বালে উহা কঠিন হইয়া উঠিয়াছে, তখন নামাইয়া রাখ। এই সময় কড়াতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট-এলাচ ফোড়ন দিয়া, মৎস্য-খণ্ড-গুলি ভাজিয়া লও। ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজা হইলে, তাহাতে লঙ্কা-বাটা, মরীচ-বাটা এবং লবণ, জলে গুলিয়া

ঢালিয়া দেও। সু-সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া আসিলে, বাদাম, দই, জাফরাণ এবং অবশিষ্ট গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লও। রুই মাছের প্রলেহ মধুরাম্ল করিতে হইলে, মৎস্য-খণ্ড সাঁতলানর পর, তাহাতে আধ সের পানক ও আধ পোয়া কিস্‌মিস্ দিয়া, পাকের পর শেষোক্ত দ্রব্য-গুলি ঢালিয়া দিয়া নামাইবে।

পাখীর মালাই-কারি। উপকরণ ও পরিমাণ।—পাখীর মাংস আধ সের, ঘৃত এক ছটাক, পিঁয়াজ-বাটা আধ ছটাক, আদা-বাটা সিকি কাঁচ্চা, হরিদ্রা-বাটা আধ-কাঁচ্চা, রশুন-বাটা এক আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ পাঁচটি, ছোট-এলাচ-চূর্ণ চারিটি, দারুচিনি-চূর্ণ দেড় আনা, নারিকেল-দুধ এক পোয়া, লবণ এক তোলা ও লঙ্কা-বাটা আধ কাঁচ্চা।

যে সকল মসলা চূর্ণ করিতে কিংবা বাটিতে হইবে, তৎসমুদায় খিচ-শূন্য হওয়া আবশ্যক। একটি পূর্ণ-বয়স্ক পক্ষীর পালকাদি ছাড়াইয়া, যে নিয়মে মাংস কুটিয়া লইতে হয়, সেই নিয়মে কুটিয়া লইবে। এ দিকে সমুদায় ঘৃত-সমেত পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ছোট-এলাচ ভিন্ন সমুদায় মসলা দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে অল্প লাল্‌চে রঙ্ হইলে, তাহাতে সমুদায় মাংস ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে, এবং বাদামী বর্ণের হইলে, নারিকেল-দুধ ও লবণ দিয়া, একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া-ই, পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। আর জল দিতে হইবে না। এই সময় মৃদু জ্বাল দেওয়া আবশ্যক, তাহা যেন মনে থাকে। যে নিয়মে নারিকেল-দুধ বাহির করিতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলেরই জানা আছে। নারিকেল কুরিয়া তাহাতে অল্প-মাত্রায় গরম জল দিয়া, নিংড়াইয়া লইলে দুধ বাহির হইবে। এই দুধে-ই মাংস সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। মালাই-কারিতে অল্প গা-মাখা গোছের ঝোল থাকিবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, ছোট-এলাচ-চূর্ণ উপরে ছড়াইয়া দিয়া নামাইবে।

বাগ্‌দা চিংড়ির মালাই-কারি। বাগ্‌দা চিংড়ির মালাই-কারি রাঁধিতে হইলে, তাহার মাথা কাটিয়া ফেলিতে হয়। কারণ, মাথা সমেত রাঁধিলে, ভাজিবার সময় তাহা হইতে এক-প্রকার কাল রস নির্গত হয়, তদ্দ্বারা ব্যঞ্জন বিস্বাদ হইয়া থাকে। যে নিয়মে মাছের খোলা ও মাথা কাটিতে হয়, সেই নিয়মে প্রস্তুত করিবে। পরে মাছ-গুলি জলে সিদ্ধ করিয়া, জল ফেলিয়া দিবে। না ভাজিয়া সিদ্ধ করিবার উদ্দেশ্য এই যে, তদ্দ্বারা মাছের আঁস্‌টে গন্ধ নষ্ট হইয়া যায় এবং মাছ মোলায়েম হয়। মালাই-কারি রাঁধিতে যেরূপ নিয়ম লিখিত হইয়াছে, ইহার-ও রাঁধিবার নিয়ম ঠিক সেইরূপ।

রুই মাছের ইংলিস্ কারি। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ আধ সের, তৈল দেড় ছটাক, পিঁয়াজ-বাটা এক তোলা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, রশুন এক আনা, লঙ্কা-বাটা, জল ও লবণ পরিমিত।

রন্ধনের পূর্ব্বে মাছ-গুলি উত্তম-রূপ পরিষ্কার করিয়া, লবণ ও জলে ধুইয়া লইবে। এখন পাক-পাত্রে এক ছটাক তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, লবণ মাখাইয়া মাছ-গুলি উত্তম-রূপে ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। পরে, অবশিষ্ট তৈল ঢালিয়া দিবে; গাঁজা মরিয়া আসিলে, মসলা-গুলি তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, উহার বেশ বাদামী রঙ্ হইয়াছে ও এক প্রকার সু-গন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। জল ফুটিয়া উঠিলে, ভাজা-মাছগুলি ঢালিয়া দিয়া, পুনরায় পাত্রটি ঢাকিয়া রাখিবে। কিছুক্ষণ ফুটিলে, তাহাতে লঙ্কা-বাটা, লবণ দিয়া, আস্তে আস্তে একবার নাড়িয়া দিবে। যখন জল মরিয়া গা-মাখা গা-মাখা ঝোল থাকিবে, সেই সময় উনান হইতে নামাইলে-ই, ইংলিস কারি প্রস্তুত হইল।

ডিম্বের কারি। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম আটটা, ঘৃত

এক ছটাক, লবণ এক তোলা, পিঁয়াজ-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা আধ তোলা, আদা-বাটা ছয় আনা, রশুন-বাটা এক আনা, পিঁয়াজ বারটি (লম্বাভাবে ছয় কি আট-খানি করিয়া প্রত্যেকটি চিরিয়া লইবে)।

প্রথমতঃ, ডিম-গুলি সু-সিদ্ধ করিয়া, খোলা ছাড়াইয়া, দুই ভাগে কাটিয়া রাখিবে। তাহার পর ঘৃত চাপাইয়া, লাল হইয়া আসিলে, তাহাতে ডিম, পিঁয়াজ ও রশুন ছাড়িয়া দিবে। উহা লাল হইয়া আসিলে-ই নামাইয়া স্বতন্ত্র পাত্রে রাখিবে। পরে অন্যান্য মসলা-গুলি একত্র ঘুঁটিয়া, ঘৃতে ফেলিয়া দিবে। লাল হইয়া আসিলে, আবশ্যক-মত জল দিবে, এবং ফুটিয়া আসিলে ডিম ও পিঁয়াজাদি ফেলিয়া দিবে। গা-মাখা গোছের হইয়া আসিলে-ই নামাইয়া লইবে।

পাঁটা বা ভেড়ার কোপ্তা কারি। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, লঙ্কা-গুঁড়া এক কাঁচ্চা, হরিদ্রা-গুঁড়া এক কাঁচ্চা, আদা-বাটা আট আনা, মরীচ-গুঁড়া আট আনা, রশুন-বাটা চারি আনা, লবণ পরিমিত, বিস্কুটের গুঁড়া বড় চামচের তিন চামচ্, ডিম তিনটা।

হাড় বাছিয়া মাংস বাহির করিয়া লও। হাড়-গুলি সিদ্ধ করিয়া, জল প্রস্তুত করিয়া রাখ। মাংস-গুলি উত্তম-রূপে বাটিয়া লও, এবং শিরা প্রভৃতি ফেলিয়া দেও। বাটা-মাংসে চা-চামচের এক চামচ লবণ ও মরীচ এবং মাঝারি চামচের দুই চামচ বিস্কুটের গুঁড়া মিশ্রিত কর, এবং তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত একটু জল দিয়া উত্তম-রূপে মাখিয়া লও। ডিম ভাঙ্গিয়া ফেটাইয়া, মাংসে মাখিয়া, ছোট ছোট গোলক প্রস্তুত কর, এবং ঐ গোলক-গুলিতে বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া লও। পরে পাক-পাত্রে ঘৃত চাপাইয়া, গোলক-গুলি লাল করিয়া ভাজিয়া লও; ভাজিবার পূর্ব্বে মসলা-গুলিতে একটু জলের ছিটা দিয়া লইবে। তাহার পর কোপ্তা-গুলিতে লবণ মাখাইয়া, ঐ ঘৃতে লাল করিয়া ভাজিয়া লও।

পরে মাংসের জল এক বাটি ঢালিয়া দিয়া, সিদ্ধ করিয়া, কিঞ্চিৎ গরম-মসলা দিয়া নামাইয়া লও।

কালিয়া খাসা। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, শালগম এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, মুগের ডা'ল তিন তোলা, ধনে তিন তোলা, এবং লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে সাড়ে সাত তোলা ঘৃতে মাংস এবং পিঁয়াজ ভাজিবে। অনন্তর, তাহাতে কিঞ্চিৎ জল ও লবণ দিয়া, নাড়িতে আরম্ভ করিবে। অনন্তর, লঙ্কা, আদা ও ধনে-বাটা এবং যূষের উপযুক্ত লবণ ও শালগম প্রভৃতি দিয়া সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া যূষ পৃথক্ করিবে। পরে গাজর ও শালগম কাপড়ে ছাঁকিয়া মাড় বা শাঁস বাহির করিয়া মাংস-সহ যূষে মিশাইবে। এখন অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, লবঙ্গ সম্বরা দিয়া, তাহাতে ঐ মাংস ঢালিয়া দিবে; এক বলকের পর গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইবে।

নুরগছি কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, ডিম পাঁচটা, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ এক-মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, শালগম এক পোয়া, পালমশাক এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, ধনে দেড় তোলা, মুগের ডা'ল তিন তোলা এবং পরিমিত লঙ্কা ও লবণ।

অর্দ্ধেক ঘৃতে লঙ্কা, পিঁয়াজ ও আদা-বাটা দিয়া মাংস কসিয়া লইবে। পরে ধনে-বাটা, ও লবণ দিয়া নাড়িতে থাকিবে। মাংসের জল মরিয়া আসিলে পরিমিত জল দিয়া শালগম, গাজর এবং ডা'ল ঢালিয়া দিবে। মাংস সিদ্ধ হইলে, মাংস ও শালগম প্রভৃতি পৃথক্ করিয়া, কাপড়ে মাড়

গালিয়া, পুনর্ব্বার যূষের সহিত মিশাইয়া, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে, এবং দুই একবার ফুটিয়া আসিলে, জাফরাণ ও গন্ধ-মসলা দিয়া নামাইবে। এ-দিকে শাক ঘৃত-সহ পিঁয়াজ দিয়া ভাজিবে। এখন এই ভাজা শাকের স্তবক সাজাইয়া, তদুপরি ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশ স্থাপন করিবে। এইরূপে স্তবকের উপর স্তবক সাজাইয়া, তপ্ত অঙ্গারের উপর রাখিয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইবে। পরিবেষণ-কালে এই শাক কালিয়ার উপর দিবে।

তেলাই কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, বাদাম আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, ময়দা আধ পোয়া, দারুচিনি তিন মাষা, লবঙ্গ তিন মাষা, এলাচ তিন মাষা, জাফরাণ দু-মাষা, মরীচ তিন তোলা, ধনে দেড় তোলা, লঙ্কা, লবণ পরিমিত এবং ডিম একটা।

প্রথমে আধ সের মাংস, পিঁয়াজ সহ ঘৃতে কসিবে। পরে, লবণ, ধনে ও লঙ্কা-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে, পরিমিত জলে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে বাদাম-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ দিয়া নামাইবে। এখন অবশিষ্ট মাংস, পিঁয়াজ ও ঘৃত-সহ কসিয়া, পরিমিত জলে সিদ্ধ করিবে, সু-সিদ্ধ হইলে, ঝোল ও মাংস পৃথক্ করিয়া রাখিবে। পরে কিছু ঝোলে ময়দা, ডিমের সাদা অংশ এবং মসলা মিশাইয়া উত্তম-রূপে ফেনাইবে। এখন, তাহাতে এক-খানি মাংস ডুবাইয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। এ দিকে বাদাম ও ধনে-বাটা এবং দই এক-সঙ্গে মিশাইয়া, সঘৃত লবঙ্গে সম্বরা দিবে। তাপে দই শুষ্ক হইলে, তাহাতে সামান্য জাফরাণ দিয়া নামাইবে। পরিবেষণ-কালে এই মাংস-খণ্ড কালিয়ার উপর দিবে।

গোল্মা কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, বাদাম আধ পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দুধের সর এক

পোয়া, দারুচিনি-দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, ধনে তিন তোলা, আদা তিন তোলা, জাফরাণ এক আনা, লবণ ও লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

প্রথমে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে পিঁয়াজ দিয়া নাড়িতে থাকিবে। এখন উহাতে মাংস ঢালিয়া দিয়া, কসিতে আরম্ভ করিবে। জ্বালে মাংসের জল মরিয়া আসিলে, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, লবণ, অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য, জাফরাণ এবং পরিমিত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ভাজা বাদাম-বাটা, সর এবং গরম মসলা দিয়া নামাইবে। এই কালিয়াতে গা-মাখা গোছের ঝোল রাখিবে।

কোন্দন্ কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, বাদাম তিন তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, এলাচ দু-মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, ডিম পাঁচটা, এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে এক পোয়া মাংসের কিমায় (অর্থাৎ সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম থুরা) দেড় তোলা ময়দা এবং কিঞ্চিৎ পনির মাখাইয়া, ছুরির দ্বারা থুরিয়া রাখিবে। এ-দিকে ডিম জলে সিদ্ধ করিয়া, খোলা ছাড়াইয়া ফেলিবে। এই ডিমে পূর্ব্ব-রক্ষিত থোরা মাংসের প্রলেপ দিয়া ঘৃতে ভাজিবে এবং ভর্জ্জিত ডিমগুলি মাংসে দিয়া এক-বার তাপে বসাইয়া, ভাজা-বাদাম-বাটা ও গরম মসলার গুঁড়া দিয়া নামাইবে।

চিংড়ির কোপ্তা কারি। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ আট দশটি, তৈল আধ পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, লঙ্কা-গুঁড়া এক কাচ্চা, মরীচ-গুঁড়া আট আনা, রশুন ছোট চামচের এক চামচ্, বিস্কুটের গুঁড়া বড় চামচের তিন চামচ্, ডিম একটা।

মাছ-গুলির মাথা বাদ দিয়া, খোলা ছাড়াইয়া ধুইয়া, উত্তম-রূপে

বাটিয়া লও। উহাতে কিঞ্চিৎ মাছের মাথার ঘি, চা-চামচের এক চামচ্ লবণ ও মরীচ এবং মাঝারি চামচের দুই চামচ্ বিস্কুটের গুঁড়া ও একটু দুধ দিয়া মাখিয়া লও। পরে ডিমটি ফেটাইয়া মাছে মাখিয়া, ছোট ছোট গোলক পাকাইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া রাখিয়া দাও। পরে মাথা ও দাড়াগুলির শাঁস বাহির করিয়া, একত্রে ছেঁচিয়া, তাহাতে মাঝারি চামচের এক চামচ কাঁচা ধনে-বাটা মিশাইয়া, সমস্ত মসলার সহিত (তৈল বা ঘৃত পাকিয়া আসিলে) কোপ্তা-গুলি উহাতে ফেলিয়া, রাঙা করিয়া ভাজিয়া লও। পরে খান-কয়েক তেজপাতা, লবণ ও এক-বাটি জল ঢালিয়া সিদ্ধ কর। জল ঘন হইয়া আসিলে-ই, কিঞ্চিৎ গরম-মসলা মিশ্রিত করিয়া নামাও।

শিরাজী কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, ডিম পাঁচটা, খুবানি দু-মাষা, কিস্‌মিস্ তিন তোলা, বাদাম তিন তোলা, পেস্তা তিন তোলা, পিঁয়াজ দেড় পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, তাহাতে মাংস দিয়া কসিতে থাকিবে; কসা হইলে ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, লবণ এবং জল দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এখন এই মাংস হইতে এক পোয়া মাংস পৃথক্ রাখিবে, এবং অবশিষ্ট মাংসে পরিমিত জল দিয়া পাক করিবে। এই সময় উহাতে বাদামাদি ফলের অর্দ্ধেক দিবে। নামাইবার সময় জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট কিস্‌মিস্ প্রভৃতি এবং গন্ধ-মসলা, পূর্ব্ব-প্রস্তুত শুষ্ক প্রলেহে মিশাইয়া, পাক-পাত্রে সাজাইয়া, তদুপরি ডিমের শ্বেত অংশ দিয়া, এক-বার তাপে রাখিয়া নামাইয়া লইবে। এই মাংস কালিয়াতে মিশাইয়া আহার করিবে।

জাফরাণি চাষ্‌নিদার কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, চিনি দেড় পোয়া, লেবুর রস দেড় পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাসা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস, পিঁয়াজ, আদা, ধনে-বাটা, লবণ এবং যূষের উপযুক্ত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, ঘৃতে লবঙ্গ দিয়া সম্বরা দিবে। অনন্তর, চিনি ও লেবুর রস দ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া কালিয়াতে দিবে। একবার ফুটিয়া আসিলে, ঘৃত-সহ লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, পুনর্ব্বার সম্বরা দিবে। অনন্তর, বাদাম-বাটা ও গরম-মসলা এবং জাফরাণ প্রভৃতি দিয়া নামাইবে।

নারঙ্গী কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস দেড় সের, ঘৃত আধ সের, কিস্‌মিস্‌ আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, চিনি দেড় পোয়া, লেবুর রস দেড় পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, মরীচ আট-মাষা, আদা তিন তোলা, ধনে আধ পোয়া, ছোলার ছাতু দেড় তোলা, ডিম একটা এবং লবণ ও লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, তাহাতে মাংস কসিবে। পরে লবণ, আদা, ধনে-বাটা ও লঙ্কা-বাটা এবং যূষের উপযুক্ত জল দিয়া অর্দ্ধেক মাংস সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট আধ সের মাংসের কিমা করিয়া, তাহাতে অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া ঘৃতে ভাজিবে। পরে ডিমের শ্বেত অংশ ও ছাতু উহাতে মিশাইয়া বাটিবে। পেষণ করা হইলে, আল্‌তার রঙ্‌ মাখাইয়া, এক একটি লেচি প্রস্তুত করিবে। পরে প্রত্যেক লেচির ভিতর ধৌত কিস্‌মিসের পুর দিয়া মুখ বন্ধ পূর্ব্বক, নারঙ্গ লেবুর আকারে গঠন করিবে। এখন উহা বাষ্প-

যন্ত্রে সিদ্ধ করিয়া শক্ত হইলে ঘৃতে ভাজিবে। অনন্তর, চিনি ও লেবুর রসে পানক প্রস্তুত করিয়া, তাহার অর্দ্ধাংশে ঐ নারঙ্গাকৃতি-গুলি দু-দণ্ড পর্য্যন্ত ডুবাইয়া রাখিবে। অতঃপর, কালিয়া মৃদু তাপে বসাইয়া, ঐ নারঙ্গ-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিবে। এখন অবশিষ্ট পানক ও বাদাম-বাটা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং জাফরাণ দিয়া কিয়ৎক্ষণ পরে নামাইবে।

সঙ্গশির কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দুধ দুই সের, বাদাম চারি তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, এলাচ চারি মাষা, দারুচিনি চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, মরীচ চারি মাষা, আদা তিন তোলা, ধনে দেড় তোলা এবং লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

মাংস বাদামী ধরণে খণ্ড খণ্ড করিয়া, পিঁয়াজ ও ঘৃত সহ জ্বালে কসিতে থাকিবে। উত্তম-রূপ কসা হইলে, হরিদ্রা, লঙ্কা-বাটা লবণ ও ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে আরম্ভ করিবে। পরে যূষের উপযুক্ত জলে সু-সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিয়া যূষ শুষ্ক করিবে। শুষ্ক হইলে তাহাতে গরম দুধ ঢালিয়া দিবে। পরে একটি বলক উঠিলে, বাদাম-বাটা, কিঞ্চিৎ ধনে চূর্ণ এবং গন্ধ-দ্রব্য দিয়া নামাইয়া লইবে।

বাদামি কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, বাদাম চারি তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দধি দেড় পোয়া, এলাচ দু-মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাসা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, হরিদ্রা-বাটা এবং লবণ ও লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

প্রথমে বাদামী আকারে মাংস খণ্ড খণ্ড করিয়া, সঘৃত পিঁয়াজে ভাজিবে। পরে হরিদ্রা, লঙ্কা, লবণ ও আদা-বাটা দিয়া খুব নাড়িতে থাকিবে। কিছু-ক্ষণ এইরূপ নাড়া-চাড়ার পর হরিদ্রা, লঙ্কা, আদা বাটা ও পরিমিত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইলে, ঘৃতে লবঙ্গ

ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে, অবশিষ্ট উপকরণ দিয়া নামাইবে।

অলাবুর শুষ্ক প্রলেহ। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, অলাবু (লাউ) এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, এলাচ দু-মাষা, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, হরিদ্রা দু-তোলা, লঙ্কা ও লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রকমে থুরিয়া অর্দ্ধেক ঘৃতে ভাজিবে। পরে লঙ্কা বাটা, হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা ও লবণ দিয়া নাড়িবে কিছু-ক্ষণ পরে সিদ্ধ হওয়ার উপযুক্ত জল দ্বারা পাক করিবে। এ-দিকে লবণ, আদার রস, দধি এবং অবশিষ্ট ঘৃত এক সঙ্গে মিশাইয়া, উহাতে অলাবু-খণ্ড চারি দণ্ড পর্য্যন্ত ভিজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, জাফরাণ মিশাইয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত শুষ্ক প্রলেহে ঢালিয়া দিবে। কিন্তু দমে অর্থাৎ তাপে দধি শুষ্ক হইলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে।

মন্‌লি শুষ্ক কালিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া পিঁয়াজ এক পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস-খণ্ড পিঁয়াজ-সহ ঘৃতে ভাজিবে ; পরে এক চামচ জল, লবণ এবং ধনে-বাটা দিয়া পাক করিবে। অনন্তর, জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ব্যতীত সমুদায় মসলা দিয়া, পরিমিত জল দ্বারা সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইয়া জল শুষ্ক হইলে, জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইবে।

লোয়াবদার দোপিয়াজা। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস পাঁচ পোয়া, ঘৃত আধ সের, পিঁয়াজ এক পোয়া, লবঙ্গ তিন মাষা,

এলাচ তিন মাষা, মরীচ দেড় তোলা, আদা ছয় তোলা, হরিদ্রা দু-তোলা, ধনে ছয় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে এক সের মাংস বাদামী ধরণে খণ্ড খণ্ড করিয়া, ঘৃত ও পিঁয়াজ-সহ ভাজিয়া, হরিদ্রা, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ দিয়া নাড়িতে আরম্ভ করিবে। অনন্তর, উপযুক্ত জলে সিদ্ধ করিবে। এখন অবশিষ্ট আধ পোয়া মাংস, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম থুরিয়া, দেড় তোলা মাংস পৃথক রাখিবে, এবং অবশিষ্ট ঘৃত-সহ পিঁয়াজে ভাজিয়া, ধনে-বাটা, লবণ এবং জল দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। আর পূর্ব্ব-রক্ষিত দেড় তোলা মাংস, আদা ও পিঁয়াজসহ বাটিবে। এখন দেড় তোলা মাংস উহাতে মিশাইয়া, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে গোলাকার ধরণে গড়াইয়া ঘৃতে ভাজিবে। ঐ ভাজা গোলক গুলি পূর্ব্ব-রক্ষিত মাংসে মিশাইয়া, পুনর্ব্বার জ্বালে রাখিয়া, এবং গোলক সু-সিদ্ধ হইলে, তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও পেষা জাফরাণ দিয়া নামাইবে।

খরমুজের শুষ্ক প্রলেহ। উপকরণ ও পরিমাণ।—খরমুজ এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস এক পোয়া, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

খরমুজ পরিষ্কার পূর্ব্বক, খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিয়া ঘৃতে ভাজিবে। অনন্তর, লেবুর রস ও চিনি দ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া, উহাতে দিবে এবং দুই এক-বার ফুটিয়া সু-সিদ্ধ হইলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইবে।

কালিয়া চাষ্‌নিদার। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস আধ পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, জাফরাণ এক মাষা, পিঁয়াজ এক পোয়া, আদা দেড় তোলা, শালগম এক পোয়া, গাজর এক পোয়া, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পিঁয়াজ ও মাংস ভাজিবে। পরে লঙ্কা লবণ ও ধনে-বাটা (এবং জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য ব্যতীত সমুদায় উপকরণ) জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া আসিলে, গাজর প্রভৃতি দিয়া সিদ্ধ করিবে; সিদ্ধ হইলে, ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা সম্বরা দিবে, এবং এক বলকের পর পানক ঢালিয়া দিবে। দুই একবার ফুটিয়া আসিলে, জাফরাণ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ প্রভৃতি উপকরণ দিয়া নামাইবে।

আম্ব্ এম্বাওরি। উপকরণ ও পরিমাণ—মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, ময়দা এক পোয়া, কাঁচা ছোলা দেড় তোলা, ছোলার ডা'ল আধ সের, দধি তিন ছটাক, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ এক-মাষা, জাফরাণ দু-মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, পিঁয়াজ এক পোয়া, মরীচ দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে আধ সের মাংস, অর্দ্ধেক-পরিমাণ মসলা ও লবণ-সহ শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে, এবং অবশিষ্ট মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম করিয়া উত্তম-রূপে থুরিয়া, ঘৃত-সহ পিঁয়াজে ভাজিবে। পরে সিদ্ধ ডা'লে মসলা দিয়া সাঁত-লাইবে। এ-দিকে ময়দা মাখিয়া বেলনা দ্বারা চতুষ্কোণাকৃতি করিয়া বেলিবে। এখন থোরা মাংসের পূর দিয়া সোম্‌সা প্রস্তুত করিয়া ভাজিবে। ভাজা হইলে, জলে সিদ্ধ করিয়া, ঝোল গালিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এখন দধি কাপড়ে ছাঁকিয়া, কাঁচা ছোলা সহ ঘৃত, লবঙ্গে সম্বরা দিবে। অনন্তর, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত সোম্‌সা-গুলি দিয়া, শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। পরে জাফরাণ দিয়া নামাইবে। মধুরাম্ল করিতে হইলে, প্রথমে অর্দ্ধাংশ মাংসের কালিয়া করিয়া রাখিবে, এবং সোম্‌সা-গুলি কোন পাত্রে রাখিয়া, দধির পরিবর্ত্তে পানক মিশাইয়া, তাহার উপর কালিয়া ঢালিয়া দিবে।

আম্ব্ লঙ্গবরা। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, দধি দুই সের, ময়দা আধ সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা,

এলাচ এক-মাষা, লবঙ্গ এক মাষা, জাফরাণ দু-মাসা, মরীচ চারি-মাষা, আদা দেড় তোলা, পিঁয়াজ দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, রশুন চারি-মাষা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

মাংসে, লবণ ও বাটা মসলাদি মাখাইয়া কিছু-ক্ষণ রাখিবে। পরে শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে ময়দা দ্বারা সেমুই প্রস্তুত করিয়া, তাহার একটি গোছা করত জলে সিদ্ধ করিবে। পরে জল ফেলিয়া দিবে। এখন দধিতে জাফরাণ ও রশুন মিশাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া সাঁতলাইবে। অনন্তর সেমুইএর গোছা-গুলি উহাতে ডুবাইয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংসের শুষ্কপ্রলেহ এবং জাফরাণ দিয়া এক বার তাপে রাখিয়া নামাইয়া লইবে।

আম্ব্‌ লঙ্গশিল্লা। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দধি এক সের, দুধ এক সের, চা'ল এক পোয়া, ছোলা আধ পোয়া, বাদাম তিন তোলা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, গাজর আধ পোয়া, শুল্‌ফা ও পালমশাক আধ পোয়া, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ দু-মাষা, আদা তিন তোলা, ধনে দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস বাদামী ধরণে খণ্ড খণ্ড করিয়া ঘৃতে পিঁয়াজ-সহ ভাজিবে; অনন্তর, উহাতে দই, লবণ এবং ছোলা দিয়া সিদ্ধ করিবে। পরে তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া যূষ সাঁতলাইবে। এখন যূষে মাংস দিয়া জালে রাখিবে, যূষ শুষ্ক হইয়া আসিলে, ধনে-বাটা, কিছু পিটালি এবং দুগ্ধ মিশ্রিত পূর্ব্বক, কাপড়ে ছাঁকিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। এখন অখণ্ড দারুচিনি ও লবঙ্গ এবং এলাচ-চূর্ণ দিয়া, এক বলকের পর ধৌত চাল এবং শাকাদি দিয়া পাক করিবে। অন্ন সু-সিদ্ধ হইলে, ভাজা বাদাম-চূর্ণ প্রভৃতি দিয়া নামাইবে।

নাড়ী রন্ধন। উপকরণ ও পরিমাণ।—নাড়ী এক সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ এক ছটাক, পাউরুটি একখানি, দারুচিনি এক

মাষা, এলাচ এক মাষা, লবঙ্গ এক মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, হরিদ্রা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে নাড়ী-গুলি পরিষ্কার করিবে, পরে জলে উত্তম-রূপে কচ্‌লাইয়া ধুইবে। অনন্তর আদা, পিঁয়াজ, ধনে এবং লবণ প্রভৃতি দিয়া জল-সহ সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, পাক-পাত্রে রাখিয়া খণ্ড খণ্ড করিবে; সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম খণ্ড, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং গরম ঘৃত প্রভৃতি দিয়া লইলে-ই প্রস্তুত হইল।

মান্দ্রাজ-কারি। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস আধ সের, এক-ডেজার্ট-চাম্‌চ কারি-পাউডার, ঐ এক চামচ্‌ কারি-পেষ্ট, পিঁয়াজ দুইটা, চা'লের গুঁড়া এক চা-চামচ্‌, এক লবণ-চামচ লবণ এবং ঘৃত আধ পোয়া।

প্রথমে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পরে তাহাতে পিঁয়াজ ভাজিবে। ভাজা হইলে, তাহাতে মাংস ব্যতীত সমুদায় উপকরণ-গুলি ঢালিয়া দিয়া, অল্প পরিমাণ ভাজিতে থাকিবে। ঐ সকল অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে মাংস দিয়া নাড়িতে থাকিবে, এবং মধ্যে মধ্যে জল ঢালিয়া দিবে। জ্বালে উহা সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে নারিকেলের দুধ দিয়া, দুই-এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইলে-ই মান্দ্রাজ-কারি রন্ধন হইল। কেহ কেহ আবার অল্প পরিমাণে পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস-ও দিয়া থাকেন।

কলিকাতা-কারি। উপকরণ ও পরিমাণ।—একটা পক্ষীর মাংস, ঘৃত আধ পোয়া, পিঁয়াজ দুইটা, একটা নারিকেলের দুধ, এক চামচ কলিকাতা-কারি-পাউডার এবং পরিমিত লবণ।

প্রথমে কারি-পাউডারের সহিত ঘৃত বেশ করিয়া মিশাইবে। পরে উহা জ্বালে চড়াইবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পিঁয়াজ ভাজিবে। অনন্তর, ঐ ঘৃতে মাংস দিয়া নাড়িতে থাকিবে; অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে নারিকেলের দুধ এবং আর আর উপকরণ ঢালিয়া দিয়া, জ্বালে

রাখিবে। যখন দেখিবে, বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে।

কাবাব-কারি। প্রথমে কাবাব প্রস্তুত করিয়া তাহাতে পরিমাণ-মত কারি-পাউডার ছড়াইয়া দিবে। এখন তিন ছটাক জলে মাংস ও ছস্ * দিয়া জ্বালে চড়াইবে। উহা সু-সিদ্ধ হইলে কাবাব-কারি পাক হইল। অল্প গরম অবস্থায় এই কারি অত্যন্ত সু-খাদ্য।

ডিমের-কালিয়া। প্রথমে ছয়টা ডিম সিদ্ধ করিয়া, খোলা ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া রাখিবে। এ-দিকে অল্প পরিমাণে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে গোটাকতক পিঁয়াজ ভাজিয়া, এক টেবিল-চামচ্ কারি-পাউডার দিয়া নাড়িতে থাকিবে; অনন্তর, তাহাতে এক পোয়া কালিয়ার ঝোল খাওয়াইবে। ঝোল পাতলা থাকিলে, সামান্য-পরিমাণ ময়দা ছড়াইয়া দিবে। অল্পক্ষণ পরে যখন উহা ঘন হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে এক ছটাক দুধের সর দিয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত ডিমের খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

মাংসের অম্লমধুর শুষ্ক প্রলেহ। ঝোল না রাখিয়া পানক-সহিত মাংস পাক করিলে, তাহাকে শুষ্ক প্রলেহ কহিয়া থাকে। ঝোলের মাংস অপেক্ষা এই মাংস, আহারে অতি সু-স্বাদু।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য আট আনা, জাফরাণ এক আনা, পিঁয়াজ-বাটা দুই ছটাক, আদা দুই তোলা, ধনে-বাটা এক তোলা, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস দেড় পোয়া, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

মাংসের শুষ্ক প্রলেহে, পশুর সকল-অঙ্গের মাংস ব্যবহৃত হয় না।

* দুইটা পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস, দুইটা পিঁয়াজের রস, এক কোয়া রশুনের রস, এক চা-চামচ্ কারি-পাউডার, আধ-চা-চামচ লবণ, আধ চা-চামচ্ লঙ্কার গুঁড়া, এই সকল উপকরণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া লইলেই, ছস্ প্রস্তুত হইল।

কলিজা এবং পশ্চাৎ-পদের উরুদ্বয়ের মাংস লইয়া-ই উহা পাক হইয়া থাকে। এ জন্য ঐ সকল অংশের মাংস লইয়া, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম আকারে খুরিয়া লইবে। অনন্তর, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহাতে লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা, আদা-বাটা ও লবণ, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে মাংস ঢালিয়া দিবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, নামাইবে এবং আর একটি পাক-পাত্র জ্বালে বসাইবে। এই সময় অর্দ্ধেক ঘৃত পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া পাকাইয়া লইবে এবং তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য অর্দ্ধেক ফোড়ন দিয়া, মাংস ঢালিয়া দিবে। পূর্ব্বে যে চিনি ও লেবুর রসের কথা বলা হইয়াছে, তদ্দ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া, এখন মাংসে ঢালিয়া দিয়া ফুটাইতে থাকিবে। কিছু-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, পুনর্ব্বার অবশিষ্ট ঘৃত দ্বারা তাহা সন্তলন করিবে। ঝোল শুষ্ক হইয়া, রসাল থাকিতে থাকিতে নামাইলে, সরস প্রলেহ, এবং কিয়ৎ-ক্ষণ দমে রাখিয়া শুষ্ক করিলেই, শুষ্ক প্রলেহ প্রস্তুত হইল।

ডিম্বের প্রলেহ। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম আধ সের, জীরা এক তোলা, মরীচ এক তোলা, আদা এক তোলা, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, গুড় অথবা চিনি আধ তোলা, দধি এক পোয়া, ঘৃত দুই ছটাক, জাফরাণ দুই আনা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ডিম-গুলি জলে সিদ্ধ করিবে। পরে খোলা ছাড়াইয়া, প্রত্যেক ডিম দুই খণ্ডে কাটিয়া লইবে; এখন খণ্ড-গুলি ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজিবে। অনন্তর, তাহাতে জীরা, মরীচ, ধনে, লঙ্কা এবং পিঁয়াজ-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে; সু-গন্ধ বাহির হইলে, লবণ ও দধি ঢালিয়া দিবে। একবার ফুটিয়া আসিলে পরিমিত জল দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, জাফরাণ-বাটা দিয়া এক-বার ফুটাইবে। পরে, তাহাতে ঘৃত ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিয়া, এক-বার নাড়িয়া নামাইয়া

লইবে। ডিম-প্রলেহে, আলু এবং কলাই-শুঁটির দানা দিয়া পাক করিলে আরও উত্তম হইয়া থাকে।

অম্লমধুর মৎস্য পাক। উপকরণ ও পরিমাণ।—ধৌত মৎস্য-খণ্ড এক সের, আলু আধ সের, ঘৃত এক পোয়া, লেবুর রস দেড় পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, জাফরাণ দুই আনা, কিস্‌মিস্ দুই ছটাক, বাদাম এক ছটাক, ধনে দুই তোলা, আদা দুই তোলা, চিনি আধ পোয়া, লঙ্কা ও লবণ পরিমিত।

মাছে কিঞ্চিৎ গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ মাখিয়া, আধ পোয়া ঘৃতে এলাইচ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া লও। আলু ও বাদাম, আধ ছটাক ঘৃতে সাঁতলাইয়া রাখ। এখন, পানক প্রস্তুত করিয়া তাহা জ্বালে চড়াও, এবং ফুটিয়া আসিলে, মৎস্য, আলু, বাদাম ও কিস্‌মিস্ এক সঙ্গে ঢালিয়া দাও। পরে, তাহাতে ঘৃত ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ব্যতীত সমুদায় উপকরণ-গুলি ঢালিয়া, মৃদু তাপ দিতে থাক। গা-মাখা গোছের হইয়া উঠিলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া নামাইয়া লও।

নারঙ্গ প্রলেহ। নারঙ্গ লেবুর আকারে গঠন করিয়া, এই প্রলেহ পাক হইয়া থাকে বলিয়া, ইহাকে নারঙ্গ প্রলেহ কহে। এই প্রলেহ রসনার বেশ তৃপ্তি-কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।—থোরা মাংস দেড় সের, ঘৃত দেড় পোয়া, পিঁয়াজ দুই তোলা, ধনে এক তোলা, বাদাম এক ছটাক, পেস্তা দুই ছটাক, কিস্‌মিস্ দুই ছটাক, আদা এক তোলা, ছোলার বেসন এক ছটাক, পানক দেড় পোয়া, ডিম ছয়টা, মরীচ আধ তোলা, লেবু একটা, গন্ধ-দ্রব্য বার আনা, জাফরাণ দুই আনা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

লিখিত মাংসের মধ্যে আধ সের রাখিয়া, এক সের মাংসে আদা-বাটা ও লঙ্কা মাখাইয়া ঘৃতে কসিয়া লও। এক্ষণে ধনে-বাটা এবং লবণ, পরিমিত জলে গুলিয়া, ঐ মাংসে ঢালিয়া জ্বাল দিতে থাক। সু-সিদ্ধ হইলে,

নামাইয়া রাখ। এ-দিকে অবশিষ্ট আধ সের মাংস অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্যের সহিত ঘৃতে ভাজিয়া, তাহাতে বেসন, ডিমের শ্বেত ভাগ, গন্ধ-দ্রব্যের কিয়-দংশ চূর্ণ এবং লেবুর রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া, তদ্দ্বারা খাসা প্রস্তুত কর। এখন, এই খাসাতে কতক-গুলি ঠুলি প্রস্তুত করিয়া, তন্মধ্যে কিস্-মিস্ ও পেস্তা-চূর্ণ পূর দিয়া, নারঙ্গ-লেবুর আকারে গঠন কর। সমুদায়-গুলি গঠিত হইলে, বাষ্প-যন্ত্রে পাক কর, এবং দৃঢ় হইলে নামাইয়া লও। পরে তাহা ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া, পানকে এক ঘণ্টা ডুবাইয়া রাখ। অনন্তর, পানক-সমেত ঐ লেবুর আকৃতি-গুলি পূর্ব্ব-পক্ক মাংস ও ঝোলের সহিত এক-একটি মিশাইয়া, অল্প তাপ দ্বারা পাক কর। সু-পক্ক হইলে, অল্প-মাত্র ঝোল লইয়া তাহাতে বাদাম-বাটা, জাফরাণ, অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। এখন, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, তাহাতে অবশিষ্ট মসলা-চূর্ণ ছড়াইয়া নামাইয়া লও।

মোগলাই মিঠা কোর্ম্মা। কোর্ম্মা প্রথমতঃ মোগলাই, হিন্দুস্থানী এবং ইহুদী, এই তিন-ভাগে বিভক্ত করিতে পারা যায়। আবার উহাদিগের প্রত্যেকের রন্ধন-প্রণালী অনুসারে বহু-বিধ নিয়মে পাক হইয়া থাকে। কোর্ম্মার মাংস, আধ পোয়া হইতে এক পোয়া আকারে বড় করিয়া কুটিতে হয়।

প্রথমতঃ এক-সের পরিমিত মাংস, খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিবে। পরে তাহাতে দুই আনা আন্দাজ রশুন-বাটা ও দুই তোলা পিঁয়াজ-বাটা মাখিবে। উহা মাখান হইলে, দুই তোলা আদা-বাটা মাখাইবে। আদা মাখান হইলে, আধ তোলা লঙ্কা-বাটা মাখাইতে হইবে। অনন্তর, দেড় তোলা লবণ, দারুচিনির ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি ছয় আনা, লবঙ্গ চারি আনা, ছোট-এলাচের দানা দুই আনা, এবং আধ ছটাক চিনি কিংবা বাতাসা, ঐ মাংসের সহিত মিশাইয়া শীতল স্থানে, আন্দাজ একঘণ্টা কাল ঢাকিয়া রাখিবে। পরে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে। এই সময় পাচক ও

পাচিকাদিগের মনে রাখা আবশ্যক যে, পাঁঠার মাংস হইলে আধ পোয়া এবং খাসী কিংবা মটন হইলে এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। মাংস-বিশেষে এইরূপ ঘৃত কম-বেশী করিবার কারণ এই যে, ছাগ-মাংসে চর্ব্বির ভাগ অল্প থাকে, এবং খাসী ও মটনে চর্ব্বি অধিক পরিমাণে লক্ষিত হয়। যাহাতে চর্ব্বি অধিক, তাহাতে ঘৃত অধিক না দিলে, কোন ক্ষতি হয় না। কারণ, ঐ চর্ব্বি জ্বালে গলিয়া ঘৃতের কাজ করিয়া থাকে। একটি ডেক্‌চিতে ঘৃত জ্বালে চড়াইলে ভাল হয়। ডেক্‌চির অভাবে হাঁড়িতে রাঁধা চলিতে পারে। যখন দেখা যাইবে, ঘৃতের গাঁজা মরিয়াছে, তখন উহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস ঢালিয়া দিয়া, খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া-চাড়িয়া, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। মাংস অল্প-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, হাঁড়ির মুখের ঢাক্‌নিটি এক-বার খুলিয়া, উহা আর এক-বার নাড়িয়া উলট-পালট করিয়া দিবে। এই সময় দেখা যাইবে, মাংস হইতে এত জল বাহির হইয়াছে যে, তাহাতে-ই বোধ হইবে, আর জল দেওয়ার আবশ্যকতা নাই। এই নিয়মে মাংস-গুলি নাড়িয়া, পুনর্ব্বার হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত মাংসের ঐ রস বা জল না মরিয়া যায়, তত-ক্ষণ মধ্যে মধ্যে, তিন-চারি মিনিট অন্তর অন্তর, পূর্ব্ববৎ নিয়মে এক এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। পরে যখন দেখা যাইবে যে, মাংসের জল শুষ্ক হইয়া ঘৃত মাত্র অবশিষ্ট আছে, সেই সময় অনবরত মাংস নাড়িবে। নাড়িতে ত্রুটি করিলে, মসলাদি হাঁড়ির তলায় কামড়াইয়া লাগিবার সম্ভাবনা। এই সময় মসলার সু-ঘ্রাণে ঘর আমোদিত হইবে। মাংস উত্তম-সুসিদ্ধ হইয়াছে কি না, তাহা জানিবার জন্য হাঁড়ি হইতে এক খানি মাংস তুলিয়া টিপিয়া দেখিবে। গরম মাংস টিপিতে গেলে, আঙ্গুলে অধিক তাপ লাগিবার সম্ভাবনা; এজন্য একটি পাত্রে খানিক শীতল জল রাখিয়া, তাহাতে এক-খানি মাংস তুলিয়া রাখিবে এবং

একটু পরে তাহা টিপিয়া দেখিলে, আঙ্গুলে গরম লাগিবে না, এবং সিদ্ধ হইয়াছে কি না, তাহা-ও জানিতে পারা যাইবে। টিপিলে, যদি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, এরূপ বোধ হয়, তবে উহাতে আর এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া আগুনের আঁচে রাখিবে। কিন্তু যদি মাংস টিপিলে কঠিন বোধ হয়, তাহা হইলে এই সময় ঘৃত না দিয়া আধ সের পরিমাণ জল ঢালিয়া, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইবে। কিছু-ক্ষণ এই-রূপ আঁচ পাইলে, জল শুষ্ক হইয়া মাংস সু-সিদ্ধ হইবে। এই সময় এক ছটাক ঘৃত উহাতে ঢালিয়া দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে।

মাংসের মিষ্ট অম্ল। উপকরণ ও পরিমাণ।—অস্থি-শূন্য মাংস এক সের, ধনে-বাটা দুই তোলা, লবণ চারি তোলা, গোল-মরীচ আধ তোলা, দই এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, হরিদ্রা দুই তোলা, সরিষা চারি আনা, ঘৃত আড়াই ছটাক, তেঁতুল চারি তোলা, দারুচিনি চারি আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, গোলাপ জল দুই তোলা।

ধনে, দই, হরিদ্রা, লবণ ও গোল-মরীচ মাংসের সহিত এরূপ ভাবে মাখিবে যেন, মাখিতে মাখিতে-ই কোমল হয়। মসলা মাখিয়া, মাংস প্রায় তিন ঘণ্টা কাল তদবস্থায় রাখিয়া দিবে। পরে, দুই ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, মাংস-গুলি তাহাতে ঢালিয়া দিবে। যখন মাংসের রস শুকাইয়া আসিবে, তখন সমুদায় জল মাংসে ঢালিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া রাখিবে। মাংস যখন সু-সিদ্ধ হইবে, তখন আধ সের জলে তেঁতুল গুলিয়া, তাহাতে চিনি মিশাইয়া ঢালিয়া দিবে এবং খুব ফুটিয়া উঠিলে, অবশিষ্ট ঘৃত আর একটি পাত্রে জ্বালে চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে সরিষা-গুলি ফোড়ন দিয়া, সম্বরা দিয়া ঢাকিয়া দিবে। পরে কিয়ৎক্ষণ জ্বালে রাখিয়া, ঝোল অপেক্ষাকৃত গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া গোলাপ-জলে ছোট-এলাচ ও দারুচিনি-বাটা মিশাইয়া, তাহাতে ঢালিয়া রাখিবে।

ডিমের কোর্ম্মা। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম কুড়িটা,

ধনে-বাটা তিন তোলা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা, মৌরি চারি আনা, তেজপাতা ছয় আনা, মরীচ-বাটা এক তোলা, দারুচিনি-বাটা ছয় আনা, আদা এক তোলা, লবঙ্গ ছয় আনা, ছোট-এলাচ-বাটা ছয় আনা, ঘৃত এক পোয়া, চিনি এক তোলা, লবণ পরিমিত।

পাক-পাত্রে জল চড়াইয়া, তাহাতে ডিম সু-সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া রাখ, এবং শীতল হইলে, তাহার উপরের খোলা ছাড়াইয়া পাত্রান্তরে রাখ। এখন মরীচ, হরিদ্রা, আদা ও ধনে-বাটা এবং লবণ অর্দ্ধেক-পরিমাণ লইয়া, অল্প জলে গুলিয়া, ডিমে মাখাইতে থাক। এই সময় একটি সরু শলা দ্বারা প্রত্যেক ডিম ছিদ্র ছিদ্র করিয়া, তন্মধ্যে উক্ত মসলা প্রবেশ করাইয়া দিতে হইবে। এই-রূপে গোলা মসলা, ডিমের ভিতর ও উপর উত্তম-রূপে মাখান হইলে, উহার আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদ হইবে। এ-দিকে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া দেড় ছটাক ঘৃত পাকাইয়া লইবে, এবং তাহাতে ডিম-গুলি ছাড়িয়া দিয়া, অল্প পরিমাণে ভাজিয়া নামাইয়া লইবে। এখন, অবশিষ্ট হরিদ্রা-বাটা, মরীচ-বাটা, ধনে-বাটা ও আদা-বাটা জলে গুলিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে, এবং দুই এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, তাহা নামাইয়া, পরিস্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এই সময় অবশিষ্ট লবণ-ও ঐ জলে দিবে। ইহা-ই মসলার জল প্রস্তুত হইল। পূর্ব্বে যে পাক-পাত্রে ডিম ভাজা হইয়াছিল, তাহাতে ঘৃত আধ ছটাক দিয়া পুনর্ব্বার পাত্রটি জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে তেজপাতা ও আস্ত মৌরী ছড়াইয়া দিয়া, কাটি কিংবা খুন্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে, মৌরী ফুটিয়া উঠিয়াছে, তখন তাহাতে পূর্ব্বরক্ষিত ডিম-গুলি ঢালিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাক। পরে, মসলার জল উহাতে ঢালিয়া দাও, এবং মধ্যে মধ্যে ধীরে ধীরে নাড়িয়া দিতে থাক। এরূপ নিয়মে নাড়িতে হইবে, যেন ডিম-গুলি ভাঙ্গিয়া না যায়।

জ্বালে জল মরিয়া আসিলে, লবঙ্গ, দারুচিনি এবং এলাচ উত্তম-রূপে বাটিয়া, অবশিষ্ট ঘৃত ও চিনির সহিত মিশাইয়া, উহাতে ঢালিয়া দাও। এই সময় এক-বার ডিম-গুলি আস্তে আস্তে নাড়িয়া, উনান হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া, মুখ ঢাকিয়া রাখ। পরিবেষণ কালে, ঘৃতাক্ত ঝোলের সহিত ডিম গুলি মাখাইয়া, ভোক্তাদিগের পাতে দাও।

আলু বা মুখি-কচুর কোর্ম্মা। আলু অথবা কচুর খোসা ছাড়াইয়া, অল্প লবণ ও জলের সহিত উত্তম-রূপে ধুইবে। ধোয়া হইলে, ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। পরে দই, লবণ, বেসন এবং আদা-বাটা, গোলমরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জীরা-বাটা, ধনে-বাটা, তেজপাতা-বাটা, ছোট-এলাচ-বাটা, লবঙ্গ-বাটা, দারুচিনি-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, এক-সঙ্গে গুলিয়া, উহাতে ঢালিয়া দিবে। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকার পর, তাহাতে পরিমাণ-মত জল এবং জাফ্‌রাণ দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। জল অর্দ্ধেক মরিয়া আসিলে, উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে। কোর্ম্মার আলু আস্ত আস্ত থাকা আবশ্যক।

মাছের মৌল। বৃহৎ-জাতীয় অর্থাৎ রুই, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি মৎস্যে মৌল পাক করিলে, উহার উত্তম আস্বাদ হয়। মৎস্য, বড় বড় চাকা-চাকা করিয়া কাটিয়া ভাজিবে। পরে আবশ্যক-মত ময়দা ও নারিকেল-দুগ্ধ এবং তেজপত্র, একত্রে ফুটাইয়া লইবে। এক সের মৎস্যে আধ সের নারিকেল-দুগ্ধ হইলে-ই যথেষ্ট হইবে। ফুটিবার পর জ্বাল হইতে নামাইয়া শীতল করিবে। অনন্তর, উত্তম-রূপে ফেটাইয়া পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইবে, এবং মৃদু জ্বালে পাক করিবে। যখন দেখিবে, ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন এক-বারে জ্বাল বন্ধ করিয়া, কয়লার আগুনের আঁচে দিবে। এই সময় মাছ ও লবণ উহাতে ঢালিয়া দিবে। মাছ দেওয়ার পর, অখণ্ড মসলা অর্থাৎ ছোট এলাচের দানা, লবঙ্গ, আদার কুচি, দারুচিনির কুচি, কাঁচা লঙ্কার কুচি দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ

ঢাকিয়া দিবে। যখন বেশ থক্‌-থকে হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে মাখম দিয়া নামাইলে, মাছের মৌল পাক হইল।

মাগুর মাছের ঝোল। প্রথমে এক সের আন্দাজ মাগুর মাছ কুটিয়া ধুইয়া লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া, জল ঝরাইবে। এ-দিকে কড়াতে এক ছটাক আন্দাজ তৈল জ্বালে চড়াইয়া, মাছ-গুলি ভাজিবে; অনন্তর, আধ সের আলু ও এক পোয়া পটোলের খোসা ছাড়াইয়া ঐ তৈলে সাঁতলাইয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এখন একটি হাঁড়িতে পরিমাণ-মত ধনে-বাটা, জীরামরীচ-বাটা, হরিদ্রা ও লঙ্কা-বাটা, লবণ, তেজপাত-বাটা ও মৌরী-বাটা জলে গুলিয়া হাঁড়িতে ঢাকিয়া দিবে; অনন্তর, ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে মাছ-গুলি দিয়া, শরা ঢাকা দিবে। জল মরিয়া আসিলে, ঐ-গুলি একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। পরে হাঁড়িতে ঘৃত বা তৈল দিয়া, কিঞ্চিৎ লবণ ও ছোট-এলাচ ফোড়ন দিবে। এলাচের দানা-গুলি ফুটিতে আরম্ভ করিলে, মাছ ঢালিয়া দিবে। কিঞ্চিৎ গরম-মসলা দিয়া নামাইয়া রাখিবে।

মাছের ঝোল। প্রথমে ঝোলের তরকারি-গুলি (বেগুন ব্যতীত) তৈলে হেলানি মারিয়া লইবে। পরে হরিদ্রা, জীরা-মরীচ, ধনে ও লঙ্কা জলে গুলিয়া, হাঁড়িতে করিয়া জ্বালে চড়াইবে। জল ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে তরকারি দিবে; পরে ভাজা মাছ এবং লবণ দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। কিয়ৎ-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে তরকারি-গুলি সু-সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া আসিবে। এখন, তাহা নামাইয়া, পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখিবে। পরে একটি পাক-পাত্রে তৈল চড়াইয়া এবং উহা পাকাইয়া, তাহাতে লঙ্কা, তেজপাতা দিয়া নাড়িবে; পোড়া-পোড়া হইলে পাঁচফোড়ন সম্বরা দিয়া; পূর্ব্ব-রক্ষিত ব্যঞ্জন সন্তলন দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। অনন্তর, দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইলে-ই, মাছের ঝোল হইল। যদি ঝোলের পরিমাণ অধিক হয় তবে ঝোলে অল্প-

পরিমাণ পিটালি কিংবা ময়দা গুলিয়া দিলে, ঝোল অ াঁটিয়া যাইবে। যে কোন ঝোলে জলের ভাগ অধিক হইলে-ই পান্‌সিয়া আস্বাদ হইয়া থাকে। এজন্য একটু বিবেচনা করিয়া দিবে। ময়দা কিংবা পিটালি না দিয়া রাঁধাই ভাল।

মাছের রসনৃম্ব। আধ সের আন্দাজ রুই মাছ, চাকা-চাকা করিয়া কুটিয়া লবণ-জলে ধুইয়া তিন কাঁচ্চা তৈলে ভাজিয়া একটি পাত্রে রাখিবে। পরে, হাঁড়িতে এক ছটাক আন্দাজ তৈল দিয়া, পিঁয়াজ-বাটা দেড় তোলা, আদা-বাটা সিকি তোলা, হরিদ্রা-বাটা আধ তোলা এবং লঙ্কা-বাটা দশ আনা ঢালিয়া দিয়া, ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে। বাদামী বর্ণ হইয়া আসিলে, জল ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখে শরা চাপা দিবে। জল ফুটিয়া আসিলে, ভাজা মাছ-গুলি তাহাতে দিয়া, পুনরায় শরা চাপা দিবে। ফুটিতে আরম্ভ করিলে লবণ দিবে। অনন্তর, জ্বাল দিতে দিতে জল মরিয়া আসিবে। যখন দেখিবে, মসলা-গুলি মাছের গায়ে মাখ-মাখ হইয়াছে, তখন নামাইবে।

ইলিস মাছের রসা। টাটকা ইলিস বড় বড় করিয়া কুটিয়া, লবণ ও হরিদ্রা মাখাইবে। জীরা-মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা ও বেশী পরিমাণ সরিষা-বাটা জলে গুলিয়া জ্বালে চড়াইবে; জল গরম হইলে, তাহাতে কাঁচা মাছ ছাড়িয়া দিবে। সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, সম্তলন দিয়া, লবণ দিবে, ঘন হইলে নামাইয়া রাখিবে।

লোণামাছের ইংলিশ ব্যঞ্জন। উপকরণ ও পরিমাণ।—লোণামাছ আধ সের, দুধ আধ পোয়া, ময়দা এক কাঁচ্চা, মাখম দুই কাঁচ্চা, ডিম দুইটি, আলু এক পোয়া, লবণ আবশ্যক-মত, মরীচ-চূর্ণ উপযুক্ত-পরিমাণ।

প্রথমে মাছ খণ্ড খণ্ড করিয়া জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। এখন দুধে ময়দা গুলিয়া মৃদু জ্বালে চড়াইবে, এবং ফুটিয়া আসিলে, মৎস্য, ডিমের

তরলাংশ, অর্দ্ধেক মাখম এবং আলু প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ উহাতে ঢালিয়া দিবে। জ্বালে বেশ সু-পক্ক হইলে নামাইয়া, অবশিষ্ট মাখমে দুই একটি লঙ্কা ফোড়ন দিয়া উহা সম্বরা দিবে। রুচি অনুসারে, সিদ্ধ করার পর, মাছ তৈলে ভাজিয়া লইতে পারা যায়। কিন্তু ইউরোপীয়-গণ মাছ আদৌ ভাজে না।

বাইন মাছের ব্যঞ্জন। উপকরণ ও পরিমাণ ;—দেড় সের মাছ, একটি পিঁয়াজের কুচি, চারি কাঁচ্চা মাখম, পরিমিত মরীচ এবং লবণ।

প্রথমে মাছের ছাল ছাড়াইয়া, লম্বা লম্বা করিয়া কাটিবে। পরে লবণ মাখাইয়া, পাক-পাত্রে মাখম দিয়া সম্বরিয়া লইবে। পিঁয়াজ সিদ্ধ করিয়া পাক-পাত্রে দিবে। তাহার পর জল ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্র সম্পূর্ণরূপে শরা দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। একটু পরে লবণ ও মরীচ-বাটা দিবে। ভাল-রূপ সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইবে।

ডিমের সহিত মাছ পাক। উপকরণ ও পরিমাণ আধ সের অথবা কিঞ্চিৎ বেশী সিদ্ধ মাছ, তিনটি সিদ্ধ ডিম, দুই কাঁচ্চা তৈল, আধ কাঁচ্চা চিনি, দেড় ছটাক সির্কা, পরিমাণ-মত লবণ ও সামান্য গোলমরীচ, এবং সরিষা-বাটা।

প্রথমে ডিমের কুসুম তৈলে চট্‌কাইয়া, তাহাতে চিনি, লবণ, সরিষা-বাটা এবং মরীচ মিশ্রিত করিবার পর, সির্কা দিবে। এক্ষণে সিদ্ধ মৎস্য খণ্ড-খণ্ড করিয়া পূর্ব্ব-মিশ্রিত দ্রব্যের সহিত মিশাইবে। পরে একটি পাত্রে রাখিবে। এখন দমে বসাইবে, এবং ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার উপর ও চারিদিকে ছড়াইয়া দিবে।

রুই মাছের ইংলিশ ব্যঞ্জন। উপকরণ ও পরিমাণ। —এক পোয়া রুই মাছ, দুইটা ডিম, দুই কাঁচ্চা গলা মাখম, এক কাঁচ্চা রুটির ছিল্‌কা, ও উপযুক্ত পরিমাণ গোলমরীচ এবং লবণ।

মাছ খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিয়া, সিদ্ধ করিবে এবং চামচ্ দ্বারা চট্‌কাইয়া লইবে। ভাল-রূপ চট্‌কান হইলে মাখম মিশাইবে। এ-দিকে ডিমের সহিত রুটির ছিল্‌কা মিশাইবে এবং লবণ দিবে। পরে সমস্ত দ্রব্য মিশ্রিত করিয়া; পাক-পাত্রে সিদ্ধ করিয়া রাখিয়া দিবে। এ-দিকে আধ পোয়া দুধে এক কাঁচ্চা ময়দা গুলিয়া গরম করিবে। পরে গরম দুধে এক কাঁচ্চা মাখম, একটী কাঁচা ডিমের তরলাংশ, সামান্য জৈত্রী-গুঁড়া দিবে। পূর্ব্বে যে মাছ রাঁধিয়া রাখা হইয়াছে, এখন সেই সমস্ত ইহাতে মিশাইয়া দিবে।

সরসহ মৎস্য পাক। উপকরণ ও পরিমাণ।—রুই মাছের মধ্যভাগ, সামান্য গরম জলমিশ্রিত এক ছটাক মাখম, আধ পোয়া দুধের সর, সিকি কাঁচ্চা ময়দা, এক কাঁচ্চা মাখম, পরিমিত মরীচ-চুর্ণ ও লবণ।

ফুলিস্‌কেপ কাগজের দুই পিঠে মাখম মাখাইয়া, মাছে জড়াইবে এবং কাগজের ধার-গুলি উত্তমরূপে পিন দিয়া বন্ধ করিয়া দিবে। মাছ, ভাজিবার পাত্রে রাখিয়া, ছয় অথবা সাত চামচে জল-মিশ্রিত মাখম ঢালিয়া দিবে। আবার এই মাছের উপর একটি পাত্র চাপা দিয়া, তিন কোয়াটার অথবা এক ঘণ্টা জ্বাল দিবে। উনানটি মাঝা-মাঝি রকম জ্বালিতে থাকিবে। সময়ে সময়ে ঢাক্‌নিটি তুলিয়া ধরিবে এবং দেখিবে, যেন কাগজ পুড়িয়া না যায়। এ-দিকে, আর একটি পাত্রে দুধের সর রাখিয়া, তাহাতে একটি বড় মটর-পরিমাণে সোডা ফেলিয়া দিবে। তাহার পর গরম জলের উপর দুধের সরের পাত্র গরম করিয়া লইবে। ইহাতে সিকি কাঁচ্চা ময়দা, এক কাঁচ্চা মাখম, গোলমরীচ ও লবণ দিবে। পরে, যখন মাছের আচ্ছাদন-কাগজটি খুলিয়া যাইবে, তখন অর্দ্ধেক সর ইহাতে ঢালিয়া দিবে এবং অবশিষ্ট সর আর একটি পাত্রে রাখিবে। দুধের সরের পরিবর্ত্তে ডিম-মিশ্রিত দুধ ব্যবহার করিতে-ও পারা যায়।

নারিকেল-দুধ-সহ মাছের ব্যঞ্জন। অগ্রে মাছ সাঁতলাইয়া ঠাণ্ডা করিবে। পরে নারিকেল-কুরা এক পোয়া, গরম জলে রাখিয়া, কিঞ্চিৎ পরে টিপিয়া লইবে। এ-দিকে তিন চারি খণ্ড লঙ্কা, ইচ্ছামত পিঁয়াজ, আধ-খানি রশুন, সামান্য ঘৃতে ভাজিবে, এবং বাদাম ও নারিকেল-দুধ-সহ মাছ ঢালিয়া দিবে। পরে সির্কা, আদা, মরীচ এবং লবণ দিবে। অন্য উপায়ে এই ব্যঞ্জন প্রস্তুত করিতে হইলে, মাছ খণ্ড-খণ্ড করিয়া, হরিদ্রা-গুঁড়া, রুটির ছিল্‌কা ও ডিম-সহ ঘৃতে ভাজিবে, এবং কাঁচা লঙ্কা দিয়া নারিকেল-দুধে সিদ্ধ করিবে। পরে লবণ দিবে। ব্যঞ্জন কাই-কাই হইলে, নামাইয়া রাখিবে।

ইংরেজি ধরণে কাঁকড়ার ব্যঞ্জন। কাঁকড়ার উপরের খোলা ছাড়াইয়া ফেলিবে, কেবল ভিতরের পাতলা কোমল আচ্ছাদনটি রাখিবে। পরে লবণ মাখাইয়া পৃথক্ পাত্রে রাখিয়া, উপরের কঠিন খোলাটি যত্ন করিয়া রাখিবে। এক্ষণে কাঁকড়া খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিয়া লইবে এবং কিছু পিঁয়াজ, আদার রস, সামান্য লেবুর রস, মরীচ-চূর্ণ ও লবণ দিয়া মাখমে ভাজিয়া লইবে। যখন মাখম শেষ হইয়া যাইবে, তখন সামান্য জল দিবে এবং সু-পক্ক হইলে, জ্বাল হইতে নামাইবে। কাঁকড়ার সর্ব্ব-উপরের কঠিন আবরণে, মিশ্রিত দ্রব্য পরিপূর্ণ করিবে। ছয়টা কাঁকড়ার শাঁস পাঁচটি কঠিন আবরণে পুনরায় পরিপূর্ণ করিবে। এবং রুটির ছিল্‌কা ও মাখম উহাতে দিয়া, ভাজিয়া লইবে। বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে—কাঁকড়ার মাংস, মল-মূত্র-বিরেচক, ভগ্ন স্থান সন্ধানকারী আর বাত-পিত্ত-নাশক। * এই মাংস শীতল, ধাতু-পোষক, বল-কর ও নারী-জাতির রক্তপ্রবাহের প্রশমন-কারী। †

* কর্কটঃ সৃষ্টবিণ্মূত্রঃ সন্ধাতানিলপিত্তজিৎ।

† কুলীরকস্য মাংসন্তু শীতং ধাতুবিবর্দ্ধকম্।
বৃষ্যং রক্তপ্রবাহঞ্চ স্ত্রীণাং শময়তি ক্ষণাৎ।

পায়রার মাংস। উপকরণ ও পরিমাণ।—পায়রার কোমরের মাংস, রুটির ছিল্‌কা, আধ-খানি পিঁয়াজ, গোলমরীচ, লবণ, ময়দা এবং মাখম।

মাংস বড়-বড় করিয়া কাটিবে, এবং তাহাতে রুটির ছিল্‌কা ও পিঁয়াজ একত্র করিবে। পরে লবণ এবং গোলমরীচ দিবে। এক্ষণে সমস্ত মাংসে মসলা দিয়া, সূতার দ্বারায় বাঁধিয়া, হাঁড়িতে অথবা ডেক্‌চিতে রাখিয়া এক সের জল দিয়া, কোয়ার্টার আন্দাজ সিদ্ধ করিবে এবং শরা চাপা দিয়া রাখিবে। সিদ্ধ হইলে, শরা খুলিয়া, সামান্য মাখম এবং ময়দা দিবে। পরে জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখিবে। ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে, সূতা ফেলিয়া দিয়া, অন্য পাত্রে রাখিবে।

ছাগ-মাংস। উপকরণ ও পরিমাণ।—এক সের মাংস, একটি গাজর, একটি শালগম, একটা পিঁয়াজ, আধ ছটাক মাখম, হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা ও জল পরিমিত।

মাংসের চর্ব্বি পৃথক্ করিয়া রাখিয়া দিবে। একটি পাত্রে আধ ছটাক মাখম দিয়া, হরিদ্রা মাখিয়া মাংস ভাজিতে থাকিবে। মাংস সামান্য কটা-বর্ণ হইলে, তখন যে চর্ব্বি মাংস হইতে বাহির হইবে, তাহা পৃথক্ করিয়া লইবে। পরে গাজর, সালগম, পিঁয়াজ ছাড়াইয়া খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিবে; এবং লেবুর পাতা, তেজপাতা, একত্রে বাঁধিয়া মাংস এবং শালগম প্রভৃতির সহিত পাক-পাত্রে আড়াই পোয়া জল দিয়া, চল্লিশ মিনিট সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ করিবার সময় পাক-পাত্রের উপর এক-খানি শরা চাপা দিয়া রাখিবে। নামাইবার পূর্ব্বে সামান্য জলে লবণ, গোলমরীচ-চূর্ণ, আধ ছটাক ময়দা গুলিয়া মাংসে ঢালিয়া দিবে। এক্ষণে গাজর, শালগম প্রভৃতি তরকারি, মাংস হইতে বাছিয়া লইবে এবং যে চর্ব্বি পৃথক্ করিয়া রাখিয়াছ, সেই চর্ব্বির সহিত তাহা রন্ধন করিবে।

পাঁঠার রাং রন্ধন। উপকরণ ও পরিমাণ।—রাং

এক সের, পিঁয়াজ চারিটি, বাদাম তিনটি, গাজর দুইটি, সালগম এক কাঁচ্চা, ময়দা, গোলমরীচ, হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা, লবণ ও জল পরিমিত।

মাঝারি-রকম মোটা পশ্চাতের মাংস চর্ব্বি-রহিত করিয়া কুটিবে, এবং সামান্য মাখম দিয়া ভাজিয়া লইবে। যখন সামান্য কটা-বর্ণ হইবে, তখন নামাইয়া রাখিবে। এ-দিকে পিঁয়াজ, গাজর, শালগম, বাদাম, টুক্‌রা টুক্‌রা করিয়া কুটিয়া, মাংসের মত ভাজিয়া লইবে। পরে পাক, পাত্রে মাংস-সহ জলে সিদ্ধ করিবে। অনন্তর এক কাঁচ্চা লবণ, পরিমাণ, মত গোলমরীচ এবং লঙ্কা ও হরিদ্রাদি দুই কাঁচ্চা শীতল জলে এক কাঁচ্চা ময়দা গুলিয়া, মাংসে ঢালিয়া দিবে; এবং সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া রাখিবে। যদি ইচ্ছা কর, তাহা হইলে গাজর এবং শালগম না দিয়া, কেবল-মাত্র আলু দিয়া রাঁধিতে পার।

ভেড়ার বুকের মাংস রন্ধন। উপকরণ।—ভেড়ার বুকের মাংস একটি, গোলমরীচ, পরিমাণ-মত জল, মাখম, হরিদ্রা, লঙ্কা এবং লবণ।

মাংসের চামড়া ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিবে, এবং লবণ ও গোলমরীচ মাখাইবে। এখন, একটি পাক-পাত্রে পরিমাণ-মত জল দিয়া মাংস সিদ্ধ করিবে। আধ-সিদ্ধ হইলে, সমুদায় উপকরণ দিবে। সিদ্ধ হইলে সামান্য মাখম ও ময়দা দিবে। এ-দিকে এক পোয়া কলাই-শুঁটি প্রস্তুত করিয়া রাখিবে, এবং মাখম ও ময়দা দেওয়ার পর মাংসে ঢালিয়া দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইবে।

আধ-সিদ্ধ ডিমের সহিত মেষ-মাংসের ব্যঞ্জন। উপকরণ ও পরিমাণ—সাঁতলান মেষ-মাংস আধ পোয়া, মাখম, গোলমরীচ, লবণ এবং উপযুক্ত পরিমাণে মসলা ও আধ-সিদ্ধ ডিম।

সাঁতলান মাংস, খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিবে এবং তাহাতে হরিদ্রা, লবণ, মরীচ এবং মসলা দিবে। এখন, একটি পাত্রে মাখম গরম করিয়া তাহাতে মাংস-খণ্ড-গুলি নাড়িতে-চাড়িতে থাকিবে। যখন রীতি-মত সিদ্ধ হইবে, তখন সামান্য ময়দা দিয়া নামাইয়া, একটি পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, অল্প-পরিমাণ মাখম, ডিম ও মাংস এক সঙ্গে মাখিয়া লইবে।

দো-পিঁয়াজা। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, পিঁয়াজ (দো-চেরা) আধ পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, আদা-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, ছোট-এলাচ দেড় আনা, দারুচিনি দুই আনা এবং লবণ পরিমিত।

মাংস-গুলি বাদামী ধরণে খণ্ড খণ্ড করিয়া লইবে। পরে তিন ছটাক ঘৃত একটি হাঁড়িতে চড়াইয়া, তাহাতে মাংস ও পিঁয়াজ ও আধ তোলা লবণ দিয়া, উত্তম-রূপে নাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে, এবং মৃদু মৃদু জ্বাল দিতে থাকিবে। অল্প-ক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিলে দেখিতে পাইবে, মাংস হইতে এত জল বাহির হইয়াছে যে, তাহাতে মাংস-গুলি সমস্ত ডুবিয়া গিয়াছে। এই সময় আর এক-বার নাড়িয়া দিয়া, পুনরায় ঢাকিয়া দিবে। এই-রূপে যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত জল শুষ্ক না হয়, ততক্ষণ মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিবে ও ঢাকিয়া রাখিবে। জল শুষ্ক হইয়া আসিলে, তখন হরিদ্রা, আদা ও লঙ্কা-বাটা দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে, এবং মাংসের বাদামী রং হইলে, উহাতে ছোট-এলাচ ও দারুচিনি দিয়া অনবরত নাড়িবে। মসলাদির সু-গন্ধ বাহির হইলে, উহাতে আধ সের জল ও অবশিষ্ট লবণ দিয়া নাড়িয়া, পুনরায় জল শুষ্ক না হওয়া পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে। জল শুষ্ক ও মাংস সু-সিদ্ধ হইলে, অবশিষ্ট এক ছটাক ঘৃত দিবে, এবং সু-ঘ্রাণ বাহির না হওয়া পর্য্যন্ত অনবরত নাড়িবে। অবশেষে নামাইয়া, অর্দ্ধ-ঘণ্টা-কাল ঢাকিয়া রাখিলে-ই আহারের উপযোগী হইবে। এই রন্ধনের বিশেষ একটি সুবিধা এই

যে, উপরি-উক্ত রীতি-মত পাক করিলে দুই দিবস এবং শীত-কাল হইলে তিন দিবস পরে-ও আহারের উপযোগী থাকে। তবে শীতল হইয়া যায় বলিয়া, আহারের সময় একটু গরম করিয়া লইলে-ই যথেষ্ট হয়।

পাঁটার মাংস রাঁধিবার নিয়ম। যত-প্রকার রাঁধিবার রীতি আছে, তন্মধ্যে বাঙ্গালা ধরণটি অতি সহজ এবং অল্প-ব্যয়-সাধ্য। বাঙ্গালা রন্ধনে কোন-প্রকার আড়ম্বর নাই, সামান্য-রূপ মসলাদি দ্বারা পাকে অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস * এক সের, আলু আধ সের, ঘৃত আধ পোয়া, সরিষা-তৈল এক ছটাক, জল পরিমিত, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, জীরা-মরীচ-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা চারি তোলা, লবণ চারি তোলা, ছোট-এলাচের দানা এক আনা, লবঙ্গ দেড় আনা, দারুচিনি (কুচি কুচি) দুই আনা, তেজপত্র আট-খানি, লঙ্কা-বাটা দেড় তোলা, বাতাসা বা চিনি এক তোলা।

বাঙ্গালা ধরণে মাংসে প্রায় ঝোলের ভাগ কিছু অধিক-ই থাকে। ভাতের সহিত মাখিয়া খাইতে হয় বলিয়া-ই, এ-দেশে মাংস-রন্ধনে ঝোল কিছু অধিক রাখিবার রীতি আছে। মাংসের ঝোল রাঁধিবার সময় একটি বিষয়ে বিশেষ মনোযোগ রাখিতে হয়, অর্থাৎ ঝোল এরূপ নিয়মে রাখিতে হইবে, তাহা যেন পান্‌সে না হয়। পান্‌সে হইলে, তাহা অতি বিস্বাদ হইয়া থাকে। যে পরিমাণে মাংস রাঁধিতে হইবে, তাহা কিছু বড় বড় করিয়া কুটিয়া লইতে হয়। পরে, তাহাতে এক তোলা লবণ, এক তোলা হরিদ্রা-বাটা এবং এক তোলা আদা-বাটা মাখাইবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে এক ছটাক তৈল চড়াইয়া, উনানে বসাইবে। যখন

* রাজনির্ঘণ্ট, রাজবল্লভ এবং ভাব প্রকাশ প্রভৃতি বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে ছাগ মাংসের গুণ—লঘু, স্নিগ্ধ, রুচি-কর, পুষ্টি দায়ক, বাত-পিত্ত-নাশক এবং মধুর।

কচি পাঁটার গুণ—লঘু, সু-স্বাদু, বল-দায়ক।

দেখা যাইবে যে, তৈলের গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন উহাতে তেজ-পত্র-গুলি দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া মাংস ঢালিয়া দিবে। পরে নাড়িয়া-চাড়িয়া পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া দিবে। কিছুক্ষণ মুখ ঢাকা থাকিলে, মাংস হইতে অনেক জল বাহির হইবে। এই সময়, মধ্যে মধ্যে ঢাকনি খুলিয়া, এক এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। যখন দেখিবে যে, জল মরিয়া আসিয়াছে, তখন ঢাকনিটা একে-বারে খুলিয়া দিয়া, খুন্তি দ্বারা অনবরত নাড়িবে, এবং সমুদায় জল শুকাইয়া আসিলে, যখন দেখা যাইবে, মাংস-গুলির রঙ্ বাদামী বর্ণের ন্যায় হইয়াছে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিবে। হাঁড়িতে জল ঢালিয়া দিয়া, তাহার মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। যখন দেখা যাইবে যে, উহা ফুটিতে আরম্ভ হইয়াছে, তখন ঢাকনিটি খুলিয়া, মাংসে অবশিষ্ট হরিদ্রা-বাটা, অর্দ্ধেক ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা ও লবণ এবং বাতাসা দিয়া, হাঁড়িটি ঢাকিয়া দিবে। হাঁড়ির জল এক সের আন্দাজ থাকিতে থাকিতে, উহা নামাইয়া মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। এ-দিকে আলু-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, দো-চিরা করিয়া শীতল জলে ধুইয়া রাখিবে। পরে আর একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে আধ ছটাক ঘৃত দিবে, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, আলু-গুলি ঢালিয়া দিয়া, বাদামী রঙ্ না হওয়া পর্য্যন্ত নাড়িবে-চাড়িবে। এইরূপে আলু-গুলি ভাজা হইলে, তাহা পূর্ব্ব-রক্ষিত মাংসে ঢালিয়া দিবে। এক্ষণে আলু-ভাজার পাত্রে আধ ছটাক ঘৃত চড়াইয়া, তাহাতে আদার কুচি-গুলি দিয়া নাড়িবে, এবং একটু ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে ছোট-এলাচ, লঙ্কা, দারুচিনি ও লবঙ্গ-গুলি দিয়া অনবরত নাড়িবে। আদা-গুলির বাদামী রঙ্ হইলে, উহাতে হাঁড়ির মাংস ঢালিয়া দিয়া-ই, মুখ ঢাকিয়া দিবে। ফুটিতে আরম্ভ হইলে, ঝোল তুলিয়া, তাহাতে অবশিষ্ট ধনে, জীরামরীচ গুলিয়া মাংসে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। অনেকে এই সময় মাংসের ঝোল না

লইয়া, শীতল জলে মসলাদি গুলিয়া দিয়া থাকেন ; তাহাতে আস্বাদনের কিছু ব্যতিক্রম ঘটিবার সম্ভাবনা। অনন্তর, মাংসের আলু-গুলি সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া, আধ সের আন্দাজ ঝোল থাকিতে থাকিতে, উনান হইতে হাঁড়িটি নামাইয়া, ঢাকিয়া রাখিবে।

তেল-ঝোল। মাছের ঝোল যেরূপ নিয়মে রাঁধিতে হয়, তেল-ঝোলের রন্ধন প্রায় সেইরূপ। বাটি-চচ্চড়ির আস্বাদনের সহিত, তেল-ঝোলের আস্বাদনের অনেকটা মিল দেখিতে পাওয়া যায়। তেল-ঝোল অত্যন্ত মুখ-রোচক অথচ অতি সহজ এবং সামান্য ব্যয়-সাধ্য। আমরা সচরাচর যে সকল মসলা দ্বারা ব্যঞ্জনাদি রাঁধিয়া থাকি, তেল-ঝোলে তাহা অপেক্ষা কোন-প্রকার নূতন বা মূল্যবান্ মসলা আবশ্যক করে না। তবে ইহাতে তৈল কিছু অধিক ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই ব্যঞ্জনে তৈলের ভাগ অধিক ব্যবহৃত হয় বলিয়া, উহার নাম তেল-ঝোল হইয়াছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ এক সের, তরকারি এক সের, তৈল (সরিষার) এক পোয়া, লবণ পরিমিত, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, জল আধ সের, লঙ্কা ও সরিষা-বাটা * পরিমিত।

তেল-ঝোলে ইলিস, পোনা কিংবা বাটা মাছ হইলে-ই ভাল হয়। খুব পাকা মাছে তত সুখাদ্য হয় না। অন্যান্য ব্যঞ্জনে যেরূপ তরকারি কুটিয়া ধুইয়া লইতে হয়, ইহাতেও সেইরূপ তরকারি প্রস্তুত করিয়া লইবে। মাছের ঝোলে যে সকল তরকারি ব্যবহৃত হইয়া থাকে,

* রুচি অনুসারে অর্থাৎ যাঁহারা ঝাল খাইতে ভাল বাসেন, তাঁহারা ইচ্ছা করিলে, উহার পরিমাণ অধিক করিতে পারেন এবং যাঁহাদিগের লঙ্কার ঝাল সহ্য হয় না, অর্থাৎ অর্শ ও অম্ল-রোগ-গ্রস্ত ব্যক্তি সকল উহা এক-বারেই পরিত্যাগ করিলেও চলিতে পারে।

ইহাতে-ও সেই সকল তরকারি ব্যবহৃত হয়। যে কোন তরকারি, কচি অবস্থায় তেল-ঝোলের পক্ষে উত্তম। বিশেষতঃ ফুল-কপি, কলাই-শুঁটি এবং আলু হইলে-ই ভাল হয়। তেল-ঝোলে কাঁচকলা ব্যবহার করিলে, উহার আস্বাদন খারাপ হয় এবং রঙ্ কাল হইয়া থাকে, এজন্য উহা পরিত্যাগ করা-ই উত্তম। তরকারি-গুলি যেমন কুটিয়া ধুইয়া রাখিবে, সেই-রূপ মাছ-গুলি-ও কুটিয়া-বাছিয়া লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া, ভাজিয়া লইবে। পরে একটি হাঁড়িতে সমুদায় তৈল দিয়া জ্বালে চড়াইবে। হাঁড়িতে করিয়া রাঁধিবার কারণ এই যে, কড়াতে রাঁধিলে, ব্যঞ্জনের রঙ্ প্রায়-ই কাল হইয়া থাকে। তৈল পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন দিবে। যখন দেখা যাইবে যে, ইহা ভাজা-ভাজা হইয়াছে, তখন সমুদায় তরকারি ঐ হাঁড়িতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া কসিয়া লইবে। তরকারি-গুলি কসা হইলে, জল ঢালিয়া দেওয়া আবশ্যক। ঝোলের একটি বলক উঠিলে তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, সরিষা-বাটা, লবণ এবং মাছ-গুলি ঢালিয়া দিবে। এই-রূপ অবস্থায় খানিক জ্বালে থাকিলে-ই, উহার ঝোল মরিয়া বেশ মাখ-মাখ হইয়া আসিবে; তখন উনান হইতে নামাইয়া লইলে-ই তেল-ঝোল প্রস্তুত হইল। যেরূপ নিয়মে তেল-ঝোল রাঁধিবার বিবরণ লিখিত হইল, অনেকে আবার ঠিক ঐ নিয়মে না রাঁধিয়া, প্রথমে অর্দ্ধেক তৈলে তরকারি কসিয়া ব্যঞ্জন রন্ধন করেন, এবং উহা প্রস্তুত হইলে, অবশিষ্ট তৈলে লঙ্কা ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া থাকেন। পাচকগণ উভয় নিয়মের মধ্যে যে কোন নিয়মে রাঁধিতে পারেন। প্রকারান্তর;—কেহ কেহ আবার তেল-ঝোলে আদৌ তরকারি না দিয়া তৈল, লবণ, হরিদ্রা, লঙ্কা এবং সরিষা-বাটা দিয়া রাঁধিয়া থাকেন। কাঁচা মাছ বলকে না দিয়া, ভাজিয়া রাঁধিয়া-ও থাকেন। জল কম দিলে ব্যঞ্জন তেলের উপর থাকিবে।

মৌরীর ব্যঞ্জন। উপকরণ ও পরিমাণ।—বড় পাকা কই মাছ এক সের, তৈল তিন পোয়া, মৌরি-বাটা আধ পোয়া, গোলমরীচ-বাটা এক তোলা, হরিদ্রা-বাটা দেড় তোলা, পাঁচফোড়ন পরিমিত, ধনে-বাটা দুই তোলা, জীরা-বাটা দুই তোলা, তেজপত্র-বাটা আধ তোলা, ছোট এলাচ-বাটা চারি আনা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, দারুচিনি-বাটা দুই আনা, লবণ পরিমিত, উপযুক্ত লঙ্কা, ঘৃত এক ছটাক, গরম জল এক পোয়া।

আস্ত কই মাছ-গুলি পরিষ্কার করিয়া উহার গায়ের দুই পাশে লম্বা-লম্বি কিছু চিরিয়া দেও। পরে জলে ধুইয়া এক-স্থানে রাখিয়া দেও, যেন জল ভাল-রূপে ঝরিয়া যাইতে পারে। যে তিন পোয়া তৈল আছে, তাহা হইতে এক পোয়া পৃথক্ করিয়া, একটি পাত্র জ্বালে চড়াও। মাছে আধ তোলা হরিদ্রা-বাটা ও এক তোলা লবণ মাখিয়া, ঐ তৈলে মাছ-গুলি বাদামী রঙ্ না ধরা পর্য্যন্ত ভাজিয়া লও। রীতি-মত ভাজা হইলে, তুলিয়া রাখ। মাছ ভাজিয়া যে কিছু তৈল উদ্বৃত্ত হইবে, তাহাতে অবশিষ্ট তৈল ঢালিয়া দিয়া, পাকিয়া আসিলে, পাঁচফোড়ন ও লঙ্কা দিয়া, পরে গরম-মসলা ব্যতীত সমস্ত মসলা ঐ তৈলে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। মসলা-গুলির ঈষৎ বাদামী রঙ্ ও সু-গন্ধ বাহির হইলে, তাহাতে গরম জল ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িবে। ফুটিতে আরম্ভ হইলে, মাছ-গুলি আস্তে আস্তে ছাড়িয়া দিবে। মাছ ও মসলা যাহাতে পাত্রের নীচে বসিয়া পুড়িয়া না যায়, তন্নিমিত্ত জল শুষ্ক না হওয়া পর্য্যন্ত, খুন্তি দ্বারা মধ্যে মধ্যে নাড়িবে; কিন্তু এমন সতর্ক-ভাবে নাড়িবে, যেন ভাঙ্গিয়া না যায়। জ্বাল দিতে দিতে, যখন জল শুষ্ক হইয়া আসিয়াছে দেখিবে, তখন গরম-মসলা ঘৃত-মিশ্রিত করত তাহাতে দিয়া, দুই এক মিনিট নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। পরে ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে আহার করিয়া দেখ, উহা কেমন উপাদেয়

খাদ্য। এই ব্যঞ্জনের প্রধান উপকরণ তৈল ও মৌরী; এই জন্য উহার নাম মৌরীর ব্যঞ্জন। যদ্যপি কেহ পিঁয়াজ দিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে আধ পোয়া মৌরী-বাটা ও আধ পোয়া পিঁয়াজ-বাটা দিলে, সমধিক উৎকৃষ্ট হইয়া থাকে। আর ইচ্ছা করিলে, তৈলের পরিমাণ কমাইয়া দিতে-ও পারা যায়।

জলপাই-দাদন। উপকরণ ও পরিমাণ।—শোল বা রুই মাছ এক সের, জলপাই অথবা কাঁচা আম আধ সের, তৈল দেড় পোয়া, হরিদ্রা তিন তোলা, সরিষা পরিমিত, রাঁধুনি-বাটা দুই তোলা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

সচরাচর জলপাই-দাদন রুই মাছ দ্বারাই রাঁধা হইয়া থাকে; অন্য-প্রকার মাছে তত ভাল হয় না। রোহিতের তৈলাক্ত কোমলাংশ-ও ব্যবহার্য্য নহে। মাছ-গুলির ছাল ছাড়াইয়া, কাটিয়া সিদ্ধ কর। পরে নামাইয়া, একটু শীতল হইলে, ভালরূপে চাপিয়া জল বাহির কর; এবং কাঁটা-গুলি বেশ করিয়া বাছিয়া ফেল। অনন্তর, জলপাই-গুলি আর একটি পাত্রে সিদ্ধ করত, নামাইয়া, তাহার বিচি (আঁটি) ফেলিয়া-দিয়া, চট্‌কাইয়া, মাছের সহিত মিশ্রিত কর। পরে, লবণ ও হরিদ্রা তাহাতে দেও। তৈল এক পোয়া একটা পাত্রে জ্বালে চড়াও। উহা পাকিয়া আসিলে, সরিষা-গুলি তাহাতে ফোড়ন দিয়া, জলপাই-মিশ্রিত মাছ-গুলি তৈলের উপর দেও। একটু নাড়িয়া-চাড়িয়া, অবশিষ্ট তৈল-ও তাহাতে দিয়া, ভাল-রূপে আবার নাড়িতে-চাড়িতে থাকিবে। যখন বোধ করিবে যে, মাছে জলীয় ভাগ কমিয়া আসিয়াছে, তখন বাটা-রাঁধুনি-গুলি তাহাতে দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া রাখিবে।

দই-আকনি। উপকরণ ও পরিমাণ।—পাঁটার মাংস এক সের, লবণ পরিমিত, হরিদ্রা দুই তোলা, ধনে-বাটা এক ছটাক, লঙ্কা এক তোলা, টক-দধি আধ সের, গোলমরীচ-বাটা দুই তোলা,

জীরা-বাটা এক তোলা, তেজপাতা বার খানি, দারুচিনি-বাটা এক তোলা, ঘৃত দেড় পোয়া, এবং জল পরিমিত।

প্রথমে মাংস-গুলির হাড় বাছিয়া ফেলিবে। পরে ধনে-বাটা হরিদ্রা-বাটাও এক পোয়া দই মাংসে এরূপে মাখিবে, যেন মাখিতে মাখিতে-ই তাহা মোলায়েম হইয়া পড়ে। পরে জীরা-বাটা, তেজপাত-বাটা, এবং দারুচিনি ব্যতীত গোটা তেজপাতা তিন চারি খানি ও অন্যান্য মসলা, জলে গুলিয়া উনানে চড়াইবে। কিছু জল আর একটি হাঁড়িতে করিয়া অন্য উনানে চড়াইবে। জ্বালে অর্দ্ধেক ঘৃত পাকিয়া আসিলে আরো তিন চারি খানি তেজপাতা তাহাতে দিয়া মাংস চড়াইবে। মাংসের রস যখন শুকাইয়া, ভাজা-ভাজা হইবে, তখন অপর উনানে চড়ান জল তাহাতে ঢালিয়া দিবে। মাংস সু-সিদ্ধ হইলে, অবশিষ্ট দই মাংসে ঢালিয়া দিয়া, একটু নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া রাখিবে। অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তেজপত্র ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া, মাংসে সম্বরা দিবে। যখন মাংস বেশ ফুটিয়া উঠিবে, তখন জীরা-বাটা তেজপাত-বাটা ও দারুচিনি-বাটা দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে।

দশম পরিচ্ছেদ

কট্‌লেট, চপ্, কোপ্তা ও কাবাব আদি-প্রকরণ। চপ্, কট্‌লেট্ এবং কোপ্তা আদিতে মাছ ও মাংস প্রভৃতি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মাছ ও মাংস, আলু এবং ডিম ইত্যাদি এই সকল রন্ধনের প্রধান উপকরণ। চপ্ ও কট্‌লেট্ প্রভৃতি রন্ধনের নিয়ম একরূপ নহে। কেহ যদি পিঁয়াজ, রশুন, ডিম এবং বিস্কুট ত্যাগ

করিয়া পাক করিতে ইচ্ছা করেন, তবে তাহা-ও প্রস্তুত হইতে পারে ; কিন্তু, ঐ সকল উপকরণ দ্বারা প্রস্তুত করিলে, যেরূপ সু-স্বাদু ও উপাদেয় হইয়া থাকে, অন্যান্য উপকরণে সেরূপ হইতে পারে না। বিশুদ্ধ হিন্দু-মতে চপ্‌ প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে, পিঁয়াজ ও রশুনের পরিবর্ত্তে হিঙ্‌ ও আদার পরিমাণ কিছু অধিক দিতে হয়। আর ডিমের পরিবর্ত্তে বেসন পাতলা করিয়া গুলিয়া কিংবা জল অথবা সাগু, এরারুট বাঁধিয়া বা চন্দন-ক্ষীর ব্যবহার করিতে হয়। বিস্কুট ব্যবহার না করিয়া, তৎ-পরিবর্ত্তে বেসন বা সুজি কিংবা এরারুট অথবা টাটকা মুড়ির গুঁড়া ব্যবহার করিলে চলিতে পারে।

কট্‌লেট্‌ ও চপ্‌ প্রভৃতি বিজাতীয় খাদ্য ; হিন্দু-সমাজে দিন দিন ঐ সকল খাদ্যের আদর-বৃদ্ধি হইতেছে। অতি প্রাচীন-কালে এদেশে শিক অর্থাৎ শূল্য মাংসের ব্যবহার ছিল।

নিরামিষ ও সামিষ দুই প্রকার নিয়মে কট্‌লেট্‌, চপ্‌, কোপ্তা, কাবাব এবং দোল্মা-প্রভৃতি প্রস্তুত হইয়া থাকে। আলু, ছানা, এবং ইঁচড়, কাঁচকলা প্রভৃতি আনাজ দ্বারা 'পূর' প্রস্তুত করিয়া, অতি উপাদেয় খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে।

প্রথমে আলু সিদ্ধ করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া উত্তম-রূপে চট্‌কাইয়া লইবে ; অর্থাৎ উহাতে যেন খিচ না থাকে। এখন এই চট্‌কান আলুতে পরিমাণ-মত লবণ এবং ডিমের তরলাংশ মিশাইয়া, এক-বার ঘৃতে কসিয়া লইলে ভাল হয়। এ-দিকে ঘৃতে মাছ কিংবা কিমার মাংস বেশ করিয়া কসিয়া লইবে। এই মাংসে পরিমাণ-মত লবণ এবং আদা, পিঁয়াজ প্রভৃতি মসলা, হয় কাঁচা অবস্থায়, নতুবা কসিবার সময় মিশাইবে। উত্তম-রূপ কসা হইলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে ভাজা খোয়া ক্ষীর মিশাইবে। ইহা-ই 'পূর' হইল। পূর্ব্বে, যে আলু প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে,

তদ্দ্বারা এক একটি ঠুলি তৈয়ার করিয়া, তন্মধ্যে পূর দিয়া, হয় গোল-আকারে নতুবা বাদামী ধরণে গঠিত করিবে। অনন্তর, তাহা ডিমের তরলাংশে ডুবাইয়া বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই, চপ্ পাক হইল। শিক-কাবাবে দীপ্ত অঙ্গারের আঁচে মাংস পাক করিয়া লইতে হয়। রোষ্ট মাংসে ঝোল থাকে না। আহারের সময় মাষ্টার্ড অর্থাৎ রাই-সরিষার গুঁড়া অল্প-পরিমিত জলে গুলিয়া এবং পরিমিত লবণ মাখিয়া লইতে হয়। বহুমূত্র-রোগে এই-রূপ শুষ্ক মাংস আহারের ব্যবস্থা আছে।

গল্দা চিংড়ির কট্‌লেট্। চিংড়ি মাছের মাথা কাটিয়া ফেল। লেজার উপরিকার খোলা রাখিয়া, অবশিষ্ট খোলা ফেলিয়া দেও। এখন আস্ত মাছটির পিঠের উপর লম্বা-ভাবে এরূপ নিয়মে চিরিবে, যেন একেবারে দুই খণ্ড না হয়। পিঠ চিরিলে, কাল সূতার মত যে শিরা দেখা যাইবে, তাহা ফেলিয়া দিবে। এখন ছুরি দ্বারা বেশ করিয়া মাছ থুরিতে থাক। এরূপ নিয়মে থুরিবে, যেন মাছটি পাতার মত বিস্তৃত হয়, অথচ পৃথক্ হইয়া না যায়। অনন্তর, এই থুরা মাছে আদা, পিঁয়াজের রস, লবণ এবং লঙ্কা-বাটা প্রভৃতি মসলা মাখাইয়া রাখ। কেহ কেহ আবার মাছে ঐরূপ নিয়মে মসলা না মাখাইয়া, দধিতে ঐ সকল মসলা গুলিয়া তাহাতে মাছ ডুবাইয়া বা মাখাইয়া লইয়া থাকেন। এখন এই মাছ এক একটি তুলিয়া, ডিমের তরলাংশে ডুবাইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই কট্‌লেট্ ভাজা হইল।

মাংসের কট্‌লেট্। প্রথমে মাংসের কিমা প্রস্তুত করিয়া লইবে। পরে এক দলা মাংসে, পাঁটার পাঁজরের সরু হাড় প্রবিষ্ট করিয়া, মাংস চেপ্টা করিয়া দিবে। এখন, উহা ডিমের তরলাংশে ডুবাইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া প্রভৃতি মাখাইয়া, চিংড়ি মাছের কট্‌লেট্ পাকের নিয়মে মসলাদি দিয়া পাক করিয়া লইবে।

গ্রেভি কট্‌লেট্‌। পূর্ব্বোক্ত নিয়মে কট্‌লেট্‌ পাক করিয়া তাহা কোর্ম্মার নিয়মে রন্ধন করিবে। উনান হইতে নামাইয়া তাহাতে পরিমাণ-মত পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মিশাইয়া লইলে, আহারের উপযোগী হইল।

নারিকেলের চপ্‌। একটি নেওয়াপাতি নারিকেলের ছোবড়া ছাড়াইয়া ফেল। এখন, হয় নারিকেলের মুখ অথবা চোক কাটিয়া, ভিতরের জল বাহির কর। এ-দিকে, চপের উপযুক্ত মাছ কিংবা মাংস দ্বারা কিমা প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে লবণ ও মসলা মাখিবে; পরে ডিমের তরলাংশ মিশাইয়া, নারিকেল পূর্ণ কর। অনন্তর, ময়দা দ্বারা ছিদ্র আট্‌কাইয়া দাও। এখন, এই নারিকেল জলে সিদ্ধ কর। সু-সিদ্ধ হইলে নামাও। শীতল হইলে, নারিকেলটি ভাঙ্গ। ভাঙ্গিলে দেখিতে পাইবে, নারিকেলের আকারে ভিতরের পদার্থ জমিয়া গিয়াছে। এখন বরফির আকারে উহা কাটিয়া আহার কর। ইহা অতি সু-খাদ্য। আহারের সময় মাষ্টার্ড মাখিয়া খাইবে।

বাঁধা কপির কোপ্তা। কপি সু-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। শীতল হইলে, উত্তম-রূপ চট্‌কাইয়া, তাহার সহিত বেসন মিশাইবে। এখন, উহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও মসলাদি মাখিয়া, কোপ্তা প্রস্তুত করিবে। অনন্তর কোপ্তা-গুলি ডিমের তরলাংশ ও বিস্কুটের গুঁড়া মাখিয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইলে, কপির কোপ্তা পাক হইল। এই কোপ্তা দ্বারা আবার অতি উপাদেয় কালিয়া প্রস্তুত হইতে পারে, অর্থাৎ কালিয়া রাঁধিবার নিয়মে কোপ্তা-গুলি পাক করিবে। বিস্কুট না মাখাইয়া, অমনি ভাজিলে-ও হইতে পারে।

গল্‌দা চিংড়ির চীনে কাবাব। বড় বড় গল্‌দা চিংড়ির দাড়া প্রভৃতি রাখিয়া, আস্ত মাছ সিদ্ধ কর। সু-সিদ্ধ হইলে নামাও; এবং শীতল হইলে মাথা কাটিয়া স্বতন্ত্র রাখ; পরে মাছ টিপিয়া,

খোল হইতে মাছ বা ভিতরের শাঁস বাহির কর। পরে, উহাতে লবণ ও চপে ব্যবহার্য্য মসলাদি মাখিয়া, কিমা প্রস্তুত কর; এখন পূর্ব্ব-রক্ষিত খোলের ভিতর কিমা পূর্ণ কর। পূর্ণ হইলে, পূর্ব্ব-রক্ষিত, মাছের মাথা আঁটিয়া দাও, এখন উহা দেখিতে ঠিক আস্ত গল্‌দা চিংড়ির ন্যায় হইবে। অনন্তর, দাড়ার সহিত আস্ত মাছটি ঘৃতে ভাজিয়া লইলে, কাবাব প্রস্তুত হইল। কিন্তু, কারি রাঁধিবার নিয়মে যদি উহা পাক করা যায়, তবে আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদু হয়। ভোক্তা-গণের ভোজন-পাত্রে দাড়া ও মাথা-সহ আস্ত মাছটি দেখিলে, প্রথমে আশ্চর্য্য বোধ হইবে। কিন্তু হাতে তুলিয়া একটু ঝাড়িলে-ই, ভিতরের মাছ বাহির হইবে। চিংড়ি মাছের ন্যায় বড় বড় সমুদ্র-কাঁকড়া দ্বারাও এইরূপ কাবাব প্রস্তুত হইয়া থাকে। ভোজনের সময় আস্ত কাঁকড়া ভোজন-পাত্রে পরিবেষণ করিতে হয়।

আলুর কোপ্তা। উপকরণ ও পরিমাণ।—আলু এক সের, ঘৃত আধ সের, দই আধ পোয়া, ছোলার ছাতু আট তোলা, আদা দুই তোলা, পোস্ত-দানা দুই তোলা, মৌরী-ভাজা এক তোলা, কালজীরা এক তোলা, লবণ তিন তোলা, মরীচ সাড়ে চারি মাষা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ চারি মাষা, লবণ তিন মাষা।

যে সকল মসলার কথা লিখিত হইল, তৎ-সমুদায় হইলেই- ভাল হয়; তবে দুই একটি না পাওয়া গেলে যে রন্ধন হয় না, তাহা নহে। আমরা মসলাদির যে পরিমাণ লিখিলাম, সকল স্থলে ঐরূপ ওজন করিয়া রন্ধন-কার্য্য চলিতে পারে না। কারণ, পাচক ও পাচিকা-গণ যে রন্ধন-শালায় সের, দাঁড়ি কিংবা নিক্তি এবং ঘড়ি ধরিয়া রন্ধন করিবেন, তাহা তত সহজ নহে। যাহাতে সহজ উপায়ে, এবং অল্প-পরিমিত মসলা দ্বারা সু-স্বাদ খাদ্য প্রস্তুত করিতে পারা যায়, তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া, রন্ধন করা-ই প্রধান গুণপণা।

প্রথমে আলুর খোসা ছাড়াইয়া জলে ধুইবে। পরে, আধ পোয়া ঘৃতে অর্দ্ধেক লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইবে। যখন দেখিবে, বেশ ভাজা-ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে ধনে-বাটা, আদা-বাটা ও লবণ এবং পরিমাণ-মত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। হাঁড়িতে অল্পভাগ যুষ অর্থাৎ ঝোল থাকিতে, এক ছটাক ঘৃতে অবশিষ্ট লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, এক-বার সাঁতলাইবে। রস গাঢ় অর্থাৎ ঘন হইলে, গন্ধ-দ্রব্য অর্থাৎ ছোট-এলাচ-চূর্ণ দিয়া নামাইবে। এই ঝোলের সহিত আলু, ছাতু, পোস্ত-বীজ, মৌরী এবং দই মিশাইয়া, উত্তম-রূপে দলিয়া, খাসা প্রস্তুত করিবে। ঐ খাসা দ্বারা আলুর আকৃতি তৈয়ার করিবে; এবং যদি ইচ্ছা হয়, তবে মৌরী-ভাজা-চূর্ণ ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ লেবুর রসে মিশাইয়া পূর দিবে; অনন্তর, পাক-পাত্রে ঘৃতে উহা ভাজিয়া লইবে।

হোসেঙ্গা কাবাব। হোসেঙ্গা কাবাবকে কেহ কেহ কাবাব হোসিনি-ও কহিয়া থাকেন। এই খাদ্যটি মুসলমানদিগের নিকট হইতে অন্যান্য জাতি শিখিয়াছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দই এক পোয়া, পিঁয়াজ-খণ্ড আধ পোয়া, দারুচিনি-বাটা দুই আনা, ছোট-এলাচ বাটা দুই আনা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, মরীচ-বাটা দুই আনা, আদার রস দেড় ছটাক, ধনে-বাটা দেড় তোলা, লবঙ্গ ও লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমতঃ, হাড়-শূন্য মাংস খণ্ড খণ্ড করিবে। পরে উহাতে লঙ্কা, লবণ, আদার রস ও অর্দ্ধেক দই মাখাইয়া এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। পরে, পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক ঘৃত চড়াইবে। উহার গাঁজা মরিয়া গেলে, তাহাতে পিঁয়াজ-গুলি ভাজিয়া রাখিয়া, তাহাতে মাংস দিবে, এবং মৃদু মৃদু জ্বাল দিতে থাকিবে ও মধ্যে মধ্যে ঢাক্‌নিটি খুলিয়া নাড়িয়া দিবে। রস মরিয়া আসিলে, নামাইয়া, সমস্ত ধনে এবং অর্দ্ধেক মসলা ও দই মাখাইয়া, এক-বার জ্বালে চড়াইয়া, কিঞ্চিৎ শুষ্ক করিয়া নামাইবে।

এই সময় সরু সরু শিক বা শলাকায় এক-খণ্ড মাংস ও এক খণ্ড পিঁয়াজ-ভাজা, পর-পর ক্রমান্বয়ে গাঁথিয়া, তপ্ত অঙ্গারের উত্তাপে ঐ শলাকা ঘুরাইবে ও মধ্যে মধ্যে চাম্‌চে করিয়া অবশিষ্ট মসলা ও ঘৃত মিশাইয়া, উহাতে দিতে থাকিবে। এই-রূপে মসলা-যুক্ত সমস্ত ঘৃত খাওয়ান হইলে, অর্থাৎ মাংস বেশ সু-পক্ক হইলে, নামাইয়া, শলাকা হইতে খুলিয়া রাখিবে। ঈষৎ গরম থাকিতে থাকিতে আহার করিয়া দেখ, কেমন রসনার তৃপ্তি-কর কাবাব প্রস্তুত হইয়াছে।

মাছের কোপ্তা। যে সকল মাছ আমরা নিত্য খাইয়া থাকি, তদ্দ্বারা উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে ; তবে একটু পাকা মাছ হইলে-ই ভাল হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মৎস্য-খণ্ড এক সের, ঘৃত সাত ছটাক, লবঙ্গ দুই আনা, ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, মরীচ পাঁচ আনা, ধনে দুই তোলা, কাঁচা মুগের ডা'ল-বাটা চারি তোলা, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, আদা দুই তোলা, ছোলার ছাতু চারি তোলা, দই এক পোয়া, মৌরী-ভাজা-চূর্ণ আধ তোলা, কালজীরা আধ তোলা, লবণ পরিমিত, ডিম দুইটা, পিঁয়াজ আধ পোয়া, লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে, মাছে দুই তোলা হরিদ্রা ও লবণ মাখাইয়া, এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। পরে, অধিক জলে ধুইয়া, একটি পাত্রে রাখ। এখন, এই ধৌত মৎস্যে এক তোলা লবণ ও আদার রস মাখাও। এ-দিকে, একটি পাক-পাত্রে আধ পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, উহার উপর মাছ ছাড়িয়া দিয়া, সাঁতলাইয়া, তাহাতে ধনে, আদা, মরীচ, কালজীরা, পিঁয়াজ ও লবণ, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। যখন দেখিবে, মাছ সিদ্ধ ও রস শুষ্ক হইয়াছে, তখন এক ছটাক ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাও। সাঁতলানর পর ছোট-এলাচ ও দারুচিনির গুঁড়া উপরে ছড়াইয়া দিয়া নামাও। মাছ-গুলি ঠাণ্ডা হইলে, সমুদায়

কাঁটা বাহির করিয়া ফেল, এবং মাছের গা-মাখা রসের সহিত ডা'ল-বাটা, পোস্ত-বীজ, ডিমের সাদা অংশ, মৌরী-চূর্ণ ও দই এক-সঙ্গে মিশাইয়া, চট্‌কাইয়া লও। এখন, এই কাদার ন্যায় পদার্থ লইয়া, এক-একটি ডিমের ন্যায় গড়াও। সমুদায় গড়ান হইলে পাক-পাত্রে এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া, সেই ঘৃতের উপর ঐ-গুলি সাজাও। সাজান শেষ হইলে, অপর একটি পাত্র দ্বারা তাহা ঢাকিয়া দাও। অনন্তর, তপ্ত অঙ্গার পাক-পাত্রের নীচে এবং ঢাকনিটির উপর স্থাপন কর। কেহ কেহ আবার ঘৃতের উপরে অল্প-পরিমাণ মৌরী-ভাজা ছড়াইয়া দিয়া, তাহার উপর ঐ ডিম্বাকৃতি কোপ্তা-গুলি সাজাইয়া থাকেন। এই-রূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ থাকিলে, মৎস্যের কোপ্তা পাক হইল। এই কোপ্তা মধুরাম্ল করিতে হইলে, ভাজার পর উহাতে আধ সের পানক ঢালিয়া দিয়া, তাপ দিবে, এবং রস শুষ্ক হইলে-ই নামাইয়া লইবে। অল্প গরম থাকিতে থাকিতে-ই কোপ্তা অত্যন্ত মুখ-প্রিয়। হিন্দু-শাস্ত্র-মতে রবি-বারে মৎস্য * ভক্ষণ নিষেধ।

ইটালিয়ান্ মাংস-গোলক। ইটালি হইতে পৃথিবীর অন্যান্য দেশে মাংস-গোলকের প্রচার ও ব্যবহার হইয়াছে। উহাকে এক প্রকার মাংসের কোপ্তা-ও বলা যাইতে পারে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, খাসির চর্ব্বি † এক তোলা, আদা দুই ছটাক, ধনে চারি তোলা, লবণ চারি তোলা, মরীচ দুই তোলা, ময়দা দুই তোলা, ছোট-এলাচ এক তোলা, দারুচিনি তিন আনা, জাফরাণ দুই আনা, লবণ ও লঙ্কা পরিমিত।

* বৈদ্য-শাস্ত্রে বৃহৎ মৎস্যের গুণ : গুরু, শুক্রল এবং মল-বদ্ধ-কারক।
বৃহন্মৎস্যগুণাঃ—গুরুত্বং শুক্রলত্বং মলবদ্ধকারিত্বঞ্চ।
ইতি রাজবল্লভঃ।

† উহার অভাবে-ও হইতে পারে।

টাট্‌কা মাংস বড় বড় করিয়া কুটিবে। মাংস প্রস্তুত হইলে, পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া, জলে সিদ্ধ করিবে। মাংস সিদ্ধ হইলে, এক পোয়া মাংস তুলিয়া লইয়া, উত্তম-রূপে বাটিবে। এই মাংসের মধ্য হইতে দুই তোলা পৃথক্ করিয়া রাখিবে। এখনি অবশিষ্ট বাটা-মসলা-গুলি, ধনে-বাটা, জল ও লবণ দিয়া পাক কর, এবং পূর্ব্ব-রক্ষিত দুই তোলা বাটামাংস, চর্ব্বি ও আদা একত্র পিষিয়া, ময়দার সহিত মিশাইয়া, ইচ্ছামত অর্থাৎ ছোট ও বড় বড় যে কোন আকারে গড়াইবে। সমুদায় গোলক প্রস্তুত হইলে, উহা ভাজিতে থাকিবে; যখন বাদামী রঙ্ দেখা যাইবে, তখন তাহা ঘৃত হইতে তুলিয়া, সিদ্ধ মাংসের সহিত মিশাইয়া দমে রাখিবে। কিছু-ক্ষণ এই-রূপ অবস্থায় তপ্ত অঙ্গারের উপর থাকিলে উহা বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে; তখন তাহাতে মরীচ এবং সমুদায় গন্ধ-মসলার গুঁড়া ছড়াইয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া নামাইয়া লইবে, এবং অল্প গরম থাকিতে থাকিতে আহার করিবে।

পটোলের মোগলাই গোপতান। মোগল-জাতি হইতে ইহুদি প্রভৃতি, গোপতান পাকের নিয়ম ও ব্যবহার শিক্ষা-লাভ করিয়াছেন। কিন্তু, এক্ষণে ইহুদিদিগের মধ্যে উহার কতক প্রভেদ হইয়া দাঁড়াইয়াছে। এদেশে-ও গোপতান ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে। গোপতান, মাছ ও মাংস উভয় দ্রব্য দ্বারা হইতে পারে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—পটোল এক সের, কোমল হাড়-শূন্য মাংস দেড় পোয়া, ঘৃত * এক পোয়া, পিঁয়াজ-কুচি এক ছটাক, আদার রস দুই ছটাক, রশুনের কুচি আধ আনা, ছোট এলাচ চারি আনা, দারুচিনি দুই আনা, লবঙ্গ এক তোলা, লবণ পরিমিত, গোলমরীচ-চূর্ণ চারি

* অভাবে তৈল, কিন্তু তাহা ঘৃত-পকের ন্যায় সু-খাদ্য হইবে না।

আনা, জীরা-গুঁড়া চারি আনা, কিস্‌মিস্‌ এক তোলা, পেস্তা এক তোলা, বাদাম এক তোলা, বাতাসা এক তোলা, দই আধ পোয়া।

নরম মাংস লইয়া, তাহাতে আদার রস ও দই মাখাইয়া, এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। এ-দিকে, এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্‌-গুলি আধ-ভাজা করিয়া, তুলিয়া রাখিবে। পরে, ঐ পাক-পাত্রে রশুন-কুচি ভাজিয়া, তুলিয়া ফেলিবে এবং সেই ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। এক্ষণে গন্ধ-মসলা-গুলি উহাতে দিয়া, অল্প ভাজা-ভাজা হইলে, তাহাতে মাংস দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাক্‌নি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে এবং মধ্যে মধ্যে ঢাক্‌নিটি খুলিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। যখন জলের ভাগ শুষ্ক হইয়া আসিবে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, গরম থাকিতে থাকিতে লবণ ও অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি মিশাইবে। মাংসের গরম কমিয়া আসিলে অর্থাৎ হাত-সহা হইলে, তাহা হামান দিস্তা কিংবা শিলে পিষিয়া কাদার মত করিবে। এ-দিকে পটোল-গুলি অল্প চাঁচিয়া তাহার এক-দিকের মুখ কাটিবে; এবং ভিতরের শাঁস বাহির করিয়া, পেষা মাংসের পূর দিয়া, পুনর্ব্বার কাটা-মুখ আটকাইয়া রাখিবে। এই-রূপে প্রত্যেক পটোল-গুলি প্রস্তুত করিবে। কিন্তু মনে রাখা আবশ্যক, পটোল-গুলি যেন খুব পাকা কিংবা ছোট না হয়। সরল, লম্বা এবং পুষ্ট পটোল হইলে-ই ভাল হয়। ছোট পটোলের ভিতরে অধিক পূর ধরে না, সুতরাং মাংসাদি উপকরণ অনেক উদ্বৃত্ত হইয়া পড়ে। এজন্য বড় বড় পটোল বাছিয়া লওয়া আবশ্যক। এক্ষণে প্রত্যেক পটোলের গায়ে ছেঁদা-ছেঁদা করিয়া, অল্প-পরিমাণ জলে বেসন গুলিয়া তদ্দ্বারা পটোলের গা লেপিবে। লেপা হইলে, ঘৃতে কড়া করিয়া ভাজিয়া লইলে-ই, পটোলের মোগলাই গোপতান রন্ধন হইল। এ-স্থলে পাচক-গণের আর একটি বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে,

অর্থাৎ যখন দেখা যাইবে, পটোলের গায়ের বেসন রাঙা রাঙা হইয়া ফুটিয়া আসিয়াছে, তখন তাহা ঘৃত হইতে নামাইয়া লইবে। আহারের সময় বেসনের লেপ খুলিয়া, পটোল এবং ঐ লেপ পৃথক্ পৃথক্ আহার করিবে। কেহ কেহ উহা না খুলিয়া, একেবারে-ই কামড়াইয়া অথবা সাহেবী-ধরণে ছুরি দ্বারা চাকা-চাকা করিয়া কাটিয়া, মাষ্টার্ড মাখিয়া, আহার করিয়া থাকেন।

আলুর ফ্রেঞ্চ বল্। উপকরণ ও পরিমাণ।—আলু আধ সের, দুধ আধ ছটাক, ঘৃত * দেড় পোয়া, লবণ এক তোলা, ডিম দুইটা, আদার রস এক তোলা, পিঁয়াজ-ছেঁচা এক ছটাক, বিস্কুটের গুঁড়া † দুই ছটাক।

প্রথমে আলু-গুলি সিদ্ধ কর। পরে, তাহার খোসা ফেলিয়া চট্‌কাইয়া লও। এখন উহাতে দুধ, লবণ, পিঁয়াজ প্রভৃতি এবং আধ ছটাক ঘৃত মাখ। অনন্তর, উহা ছোট ছোট অর্থাৎ এক একটি আমড়ার আকারে গোলাকার করিয়া গড়াও। পরে অপর একটী পাত্রে ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরল অংশ ফেনাইয়া, তাহাতে আদার রস মিশাও। এখন, পূর্ব্ব-প্রস্তুত গোলক এক-একটি করিয়া ডিমের তরলাংশে ডুবাইয়া তাহার উপর বিস্কুটের গুঁড়া অথবা বেসন প্রভৃতি মাখাইয়া, ভাজিয়া লও। ভাজিতে ভাজিতে যখন ঈষৎ লাল্‌চে গোচের রঙ্ দেখা যাইবে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে।

তপ্‌সে মাছের ইংলিশ ফ্রাই। ইংরাজেরা এই মাছের অত্যন্ত ভক্ত। তাঁহারা উহাকে "ম্যাঙ্গো-ফিস্" কহিয়া থাকেন।

* ঘৃত অভাবে তৈল; কিন্তু তাহার উত্তম আস্বাদন হইবে না।

† বিস্কুটের অভাবে মুড়ির গুঁড়া, যবের ছাতু, বেশন, সুজি, এরারুট্ অথবা ময়দা কিন্তু বিস্কুটের গুঁড়া হইলে-ই ভাল হয়।

বৈশাখ ও জ্যৈষ্ঠ মাসে-ই উহা প্রচুর দেখা যায়। তপ্‌সে মাছের মধ্যে যে সকল মাছে ডিম হইয়াছে, তাহা-ই আবার অতি সু-খাদ্য। ডিম-যুক্ত মাছের আদর ও মূল্য অধিক। অন্যান্য মাছের ন্যায় তপ্‌সে মাছের অধিক কাঁটা নাই। তপ্‌সে মাছ, ভাজা খাইতে-ই ভাল।

উপকরণ ও পরিমাণ।—তপ্‌সে মাছ (সডিম্ব) এক সের, পিঁয়াজ-কুচি আধ পোয়া, ডিম চারিটা, বিস্কুট-চূর্ণ আধ পোয়া, মিছরি বা চিনি আধ তোলা, মাখম বা ঘৃত আধ পোয়া, তৈল এক পোয়া, লবণ আড়াই তোলা, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা-বাটা আধ তোলা, ছোট-এলাচের দানা চারি আনা, দারুচিনি-কুচি চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, জীরা-মরীচ-বাটা আধ তোলা।

প্রথমে মাছ-গুলি আস্ত রাখিয়া, কুটিয়া, তাহাতে এক তোলা লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া, কিছু-ক্ষণ রাখিবে। পরে, গরম জলে মাছ-গুলি বেশ করিয়া ধুইয়া লইবে। ধুইলে, তাহার গায়ের লালাবৎ পদার্থ পরিষ্কৃত হইবে। এখন, তৈল জ্বালে চড়াইয়া, তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে মাছ-গুলি ভাজিয়া, অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। মাছ-ভাজা তৈল যাহা কড়াতে থাকিবে, তাহা একটি পাত্রে রাখিয়া, কড়াতে মাখম বা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পিঁয়াজগুলি ভাজিয়া, স্বতন্ত্র পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। পূর্ব্বে যে ডিমের কথা বলা হইয়াছে, এখন একটি পাত্রে তাহা ভাঙ্গিয়া তাহার তরলাংশ লইবে; এবং তাহাতে বিস্কুটের গুঁড়া, লবণ, লঙ্কা-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা ও সকল রকম মসলার অর্দ্ধেক গুঁড়া এবং অর্দ্ধেক ভাজা পিঁয়াজ ভিন্ন সমুদায় পিঁয়াজ-ভাজা, এক-সঙ্গে বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া মিশ্রিত করিবে। অনন্তর, এক-খানি কলার পাতায় অল্প গরম ঘৃতের হাত মাখাইয়া, তাহাতে পৃথক্ পৃথক্ ভাবে এক-একটি মাছে ঐ মসলা-যুক্ত ডিম মাখাইয়া, সাজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে, পিঁয়াজ-ভাজার উদ্বৃত্ত মাখম বা ঘৃতের অর্দ্ধেক লইয়া, মাছ-ভাজার অবশিষ্ট

তৈলের সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া, জ্বালে চড়াইবে, এবং উহা গরম হইলে, তাহাতে ঐ সাজান মৎস্য-গুলি ভাজিয়া নামাইবে। এখন, অবশিষ্ট ঘৃতে গরম-মসলাগুলি আধ-ভাজা করিয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত পিঁয়াজ-ভাজা দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। যখন দেখিবে যে, গা-মাখা গোছের হইয়াছে, তখন তাহা লইয়া, গরম থাকিতে থাকিতে আহার কর। যে যে স্থানে তপ্‌সে মাছ পাওয়া যায় না, তথায় অন্য মাছ এই নিয়মে পাক করিবে।

বৈদ্য-শাস্ত্র মতে মাছের-ডিমের গুণ।—শুক্রদ, স্নিগ্ধ, পুষ্টি-কর, কফ-মেদ-প্রদ, বল্য, গ্লানিকৃৎ এবং মেহনাশক।

মাংসের কোপ্তা। উপকরণ ও পরিমাণ।—হাড়-শূন্য কোমল মাংস এক সের, ঘৃত আধ সের, ডিম পাঁচটা, বেসন এক ছটাক, বিস্কুটের গুঁড়া এক ছটাক, পেস্তা-বাটা দুই তোলা, বাদাম-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা এক তোলা, ছোট-এলাচের গুঁড়া চারি আনা, দারুচিনির গুঁড়া চারি আনা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, আদা বাটা দুই তোলা, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, লঙ্কা ও লবণ পরিমিত।

কোপ্তার পক্ষে কোমল মাংস-ই প্রশস্ত। প্রথমে, মাংস সু-সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, তাহা হামান-দিস্তায় কুটিয়া অথবা শিলে বাটিয়া উত্তম-রূপে পেষণ করিবে। অনন্তর, ঐ পেষিত মাংসে বাদাম ও পেস্তা-বাটা এবং সমুদায় মসলা-বাটা এক সঙ্গে মিশাইবে। মসলাদি মিশান হইলে, তিনটা ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরল অংশ ও বেসন ঐ মাংসে উত্তম-রূপে চট্‌কাইবে। চট্‌কাইলে উহা কাদার ন্যায় অথচ আঠার মত হইয়া উঠিবে। এখন, আধ পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে মাংস দিয়া খুন্তি দ্বারা অনবরত নাড়িবে। নাড়িতে-নাড়িতে যখন ঈষৎ বাদামী রঙের হইয়া উঠিবে, তখন তাহা নামাইয়া,

এক একটি আমড়ার ন্যায় (ইচ্ছা হইলে অপেক্ষাকৃত ছোট অথবা বড়-ও) করিবে। সমুদায় মাংসগুলি গড়ান হইলে, অবশিষ্ট ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশে এক-একটি মাংসের ঐ গোলক ডুবাইয়া, বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইবে। এ-দিকে একখানি কড়াতে অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে কোপ্তা-গুলি ভাজিবে। বাদামী গোছের রঙ্ হইলে ঝাঁঝ্‌রা-হাতায় করিয়া তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এই-রূপ প্রস্তুত করা মাংসকে মাংসের কোপ্তা কহিয়া থাকে। কোপ্তা অল্প গরম গরম আহার করা-ই ব্যবস্থা। শীতল হইলে, আহারের পূর্ব্বে পুনর্ব্বার গরম করিয়া লওয়া উচিত। কোপ্তা ঠাণ্ডা হইলে, তত সু-খাদ্য হয় না।

মাংসের গুল-কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, পিঁয়াজ-বাটা এক ছটাক, আদা-বাটা এক তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, দই আধ পোয়া, লবণ পরিমিত, ধনে-বাটা দুই তোলা, বড় এলাচের গুঁড়া চারি আনা, ছোট-এলাচের গুঁড়া দুই আনা, দারুচিনি-গুঁড়া চারি আনা, লবঙ্গ-গুঁড়া তিন আনা, ঘৃত এক পোয়া।

হাড়-শূন্য কোমল মাংস লইয়া, এরূপ ভাবে থুরিবে, তাহা যেন ঠিক কাদার মত হইয়া উঠে। অনন্তর, তাহাতে দই, আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ মাখিয়া খুব ফেটাইবে। ফেটাইতে ফেটাইতে উহা অত্যন্ত লপেট গোছের হইয়া আসিবে। এখন, পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অল্প-পরিমাণে ঘৃতে যে সকল দ্রব্য ভাজিবে, ভাজিবার সময় যদি চেতলা আকারের কোন পাক-পাত্রে করিয়া ঘৃত জ্বালে চড়ান যায়, ১ তাহা হইলে অল্প ঘৃতে ভাজিবার বেশ সুবিধা হয়। এজন্য অনেক স্থানে-ই তাওয়ার ব্যবহার হইয়া থাকে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মসলা-মিশ্রিত মাংস বড়ার আকারে স্থাপন করিবে, এবং ধনে,

এলাচ, দারুচিনি (লবঙ্গের গুঁড়া ঐ মাংসের উপর অল্প পরিমাণে) ছড়াইয়া দিবে, এইরূপে দুই পিঠ উল্টাইয়া মসলার গুঁড়া দিয়া ভাজিয়া লইবে।

ডিমের নেপালী কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম দশটা, হাড়-শূন্য মাংস এক পোয়া, ঘৃত দেড় ছটাক, ছোট-এলাচ-বাটা দুই আনা, দারুচিনি-বাটা এক আনা, লবঙ্গ-বাটা দুই আনা, মরীচ-বাটা চারি আনা, বাদাম-বাটা এক তোলা, পিঁয়াজ-বাটা এক তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, ধনে-বাটা এক তোলা, দধি আধ পোয়া, ময়দা দুই তোলা, লবণ পরিমিত।

প্রথমে ডিম-গুলি জলে ধুইয়া লও। পরে তাহাতে ছিদ্র করিয়া, ভিতরের সমুদায় তরল পদার্থ একটি পাত্রে রাখ। এখন ধনে, আদা, বাদাম ও পিঁয়াজ ব্যতীত অর্দ্ধেক লবণ ও সমুদায় বাটা-মসলার অর্দ্ধেক তাহাতে উত্তম-রূপ মিশাও। সমুদায় মিশ্রিত হইলে, তাহা ডিমের খোলাতে পূর্ব্ব-কৃত ছিদ্র-পথে পূর্ণ কর। এইরূপে সমুদায় ডিম পূর্ণ হইলে, সেই ছিদ্র ময়দার আঠা দ্বারা আঁটিয়া, গরম জলে সিদ্ধ কর। সু-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, খোলা ভাঙ্গিয়া, এক-একটি ডিম পৃথক্ করিয়া রাখ। মসলা-মিশ্রিত ডিমের তরলাংশ খোলার ভিতর পূরিলে, যাহা উদ্বৃত্ত হইবে, তদ্দ্বারা বড়া ভাজিবে। এখন, ঐ ডিম এক-একটি করিয়া, শলায় বিদ্ধ করিয়া তাহার সর্ব্বাঙ্গে ছিদ্র কর। এ-দিকে মাংস-গুলি থুরিয়া, অবশিষ্ট মসলা মাখাইয়া ও অর্দ্ধেক ঘৃতে, কালিয়া রাঁধার নিয়মানুসারে পাক করিয়া, তাহা এক-খানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় নিংড়াইয়া লও। এখন, ঐ গাঢ় ঝোলে দই, বাদাম-বাটা এবং আধ তোলা ময়দা মিশাইয়া লও। এইরূপে সমুদায় মিশান হইলে, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে অবশিষ্ট ঘৃতের অর্দ্ধেক দিয়া, লবঙ্গ ফোড়ন দ্বারা, উহা সাঁতলাইয়া তপ্ত অঙ্গারের উপর রাখ। অনন্তর, পূর্ব্ব-প্রস্তুত শলাকা-বিদ্ধ-ডিম, তপ্ত

অঙ্গারের উপর ঘুরাইতে থাক, এবং মধ্যে মধ্যে অবশিষ্ট ঘৃত ও ঝোল খাওয়ান হইলে, নামাইয়া লও।

কাবাব মির্জাফা। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, লঙ্কার গুঁড়া এক তোলা, লবণ দুই তোলা, আদার রস এক ছটাক, পিঁয়াজের রস দুই ছটাক।

মাংস বড় বড় করিয়া কুটিয়া, তাহাতে আদা ও পিঁয়াজের রস মাখাইয়া, এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। অনন্তর, ঢাকনি খুলিয়া এক-এক-খানি মাংস, ছুরি দ্বারা খুঁচাইয়া, তাহার মধ্যে লবণ পূরিয়া দাও। এইরূপে কতক পরিমাণ পুরিয়া, অবশিষ্ট লবণ সমুদায় মাংসে মাখাইয়া লও। এখন, এক-এক-খানি মাংসে ঘৃত মাখাইয়া, একটি শলাকায় বিদ্ধ করিয়া, আগুনের উপর ঘুরাইতে থাক, যেন এক-স্থানে অধিক তাপ লাগিয়া পুড়িয়া না উঠে। যখন দেখিবে, উহা অল্প অল্প লাল্চে রঙের হইয়াছে, তখন তাহা ঐ শলাকা হইতে খুলিয়া রাখ। এই-রূপে সমুদায় মাংস অগ্নি-পক্ক হইলে, অবশিষ্ট ঘৃত এক-খানি চেতলা পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহা ভাজিতে থাক। এই সময় লঙ্কার গুঁড়া উহার উপর ছড়াইয়া দিয়া, ভাজিয়া নামাও। গরম থাকিতে আহার কর।

ফুলকপি রোষ্ট। ফুলের প্রথম অবস্থা, অর্থাৎ যে সময় ফুটিয়া ছড়াইয়া না পড়ে, এবং উহার উপর এক-প্রকার কাল দাগ না হয়, সেই অবস্থার ফুল-ই উত্তম সু-খাদ্য। প্রথমে গোটা ফুলটি লইয়া তাহার মধ্যে যে এক একটি পৃথক্ পাপ্ড়ি আছে, সেই পৃথক্ পৃথক্ অংশ কাটিয়া লও। অত্যন্ত কুচি-কুচি করিলে ভাল হয় না, এজন্য মোটা মোটা করিয়া ছড়াইয়া লইয়া, তাহার বোঁটার দিক্ ফুলের গোড়া পর্য্যন্ত চিরিয়া দাও। কিন্তু উহা যেন ফুলের সহিত পৃথক্ হইয়া না পড়ে। এখন তাহা জলে ধুইয়া লও। এ দিকে, পাক-পাত্রে মাখম বা ঘৃত জ্বালে চড়াও।

ঘৃত অপেক্ষা মাখম দ্বারা পাকে বেশ সু-খাদ্য হইয়া থাকে। সঙ্গতি-হীন ব্যক্তি-গণ ঘৃতের অভাবে তৈল দ্বারা রোষ্ট করিতে পারেন, কিন্তু তাহা তত সু-খাদ্য হয় না। যখন দেখিবে, মাখম বা ঘৃত পাকিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে কপি-গুলি অল্প অল্প পরিমাণে ছাড়িয়া দাও। এস্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক—অন্যান্য তরকারি-ভাজার ন্যায় এক-কালে মাখম বা ঘৃত চাপাইয়া সমুদায় তরকারির একে-বারে পাক চলিবে না। কোন চেতলা পাত্রে অল্প-পরিমাণ ঘৃত চড়াও, এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সম্ভব-মত কপি ছাড়িয়া দিয়া, মৃদু জ্বালে পাক কর; মধ্যে মধ্যে সামান্য-রূপ জলের ছিটা দিয়া উল্টাইয়া দাও। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে দেখিবে, উহা উত্তম-রূপ সিদ্ধ হইয়াছে অর্থাৎ খুন্তি বা কাটি দ্বারা অল্প-মাত্র চাপিয়া ধরিলেই গলিয়া আসিবে। এই-রূপ অবস্থায় উহা পাক-পাত্র হইতে তুলিয়া লও। এই-রূপে সমুদায় কপি-গুলি পাক হইলে, অল্প-পরিমাণ গরম মাখম বা ঘৃতে লবণ ও ছোট-এলাচের গুঁড়া গুলিয়া উহাতে মাখাইয়া আহার কর।

মটন-চপ্ সহজ-পদ্ধতি। এই খাদ্যটি ইউরোপে অত্যন্ত আদরের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বাস্তবিক, মটন-চপ্ অত্যন্ত সুখাদ্য ও পুষ্টিকর। চপ, সকল-প্রকার মাংস দ্বারাই প্রস্তুত হইতে পারে। কিন্তু সকল-প্রকার মাংস অপেক্ষা মটন-ই অর্থাৎ মেষ-মাংস চপের প্রধান উপযোগী। তাহার কারণ এই যে, উহা অত্যন্ত কোমল এবং তৈলাক্ত; সহজেই সিদ্ধ হয়, আর আহারে এক-প্রকার উপাদেয়তা অনুভূত হইয়া থাকে। সকল মেষের মাংস এত সু-খাদ্য নহে। মেষের মধ্যে হ্রস্ব মেষ-ই অতি সু-খাদ্য। যে সকল মেষের উত্তম মাংস হইয়া থাকে, তাহাদের খাদ্য কেবল-মাত্র ঘাসের উপর নির্ভর করিলে চলে না। প্রতিদিন উহাদিগকে ঘাস ব্যতীত দানা (খেঁসারি কড়াই) আহার করাইতে এবং মধ্যে মধ্যে বিট্ লবণ প্রভৃতি

দানার সহিত মিশাইয়া দিতে হয়। সাধারণ মেষ যে মূল্যে বিক্রীত হইয়া থাকে, দানা-ভোজী মেষের মূল্য তাহা অপেক্ষা অনেক অধিক। কিছু দিন দানা আহার করিলে, তাহার মাংস অত্যন্ত থক্-থকে এবং কোমল হয়। আহারের সময় উহা ছিবড়া-ছিবড়া হয় না। চিবাইলে মুখে মিলাইয়া যায় ও তাহা হইতে এক-প্রকার তৈলাক্ত পদার্থ বাহির হইতে থাকে, এবং এক-প্রকার অতি চমৎকার আস্বাদন হয়। যে সকল ব্যক্তির মটন আহার করা অভ্যাস নাই কিংবা উদরাময় প্রভৃতি পেটের পীড়া আছে, তাহাদের পক্ষে মটন-চপ্ অপকারী।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মেষ-মাংস এক সের, পিঁয়াজের রস আধ পোয়া, আদার রস আধ পোয়া, লবণ দুই তোলা, ছোট-এলাচ চারি আনা, গোল-মরীচ ছয় আনা, মাখম বা ঘৃত * আধ সের, লঙ্কা পরিমিত।

যে কোন জন্তুর মাংসে-ই যে চপ্ প্রস্তুত হইতে পারে, তাহা পূর্ব্বে-ই উল্লেখ করা হইয়াছে; কিন্তু জন্তুর সকল অঙ্গের মাংস দ্বারা ভাল-রূপ চপ হয় না। দাবনার মাংস-ই চপের পক্ষে উপাদেয়। কারণ, দানা-ভোজী মেষের দাবনার মাংস অত্যন্ত থক্-থকে এবং অধিক পরিমাণে সঞ্চিত হওয়াতে, বোধ হয়, ঐ স্থানে যেন এক-খণ্ড স্বতন্ত্র মাংস বর্ত্তমান থাকে। চপে হাড় ব্যবহার না করিয়া, দাবনা হইতে সেই মাংস-খণ্ড পৃথক্ করিয়া লইবে এবং চৌকা ধরণে কাটিয়া, তাহার এক পিঠ ছুরি দ্বারা পাতলা-ভাবে থুরিতে হইবে। উহা এরূপ-ভাবে থুরিবে, যেন মাংস পৃথক্ পৃথক্ খণ্ড খণ্ড হইয়া না পড়ে, অর্থাৎ সমুদায় দাবনার কর্ত্তিত চৌকা মাংস-খণ্ড একত্র থাকিবে, অথচ উত্তম-রূপ থোরা হইবে। এখন, ঐ মাংসে আদা ও পিঁয়াজের রস উত্তম-রূপ মাখাইয়া, দুই তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে।

* ঘৃত অপেক্ষা মাখম দ্বারা পাক করিলে, আস্বাদন ভাল হয়।

অনন্তর, ঢাকনি খুলিয়া মাংস বাহির করিয়া তাহার রাঁধিবার ব্যবস্থা করিবে। চপ্ রাঁধিবার পক্ষে চেতলা পাত্র হইলে-ই ভাল হয়। কারণ, উহা একেবারে অধিক ঘৃতাদি দিয়া বেশী পরিমাণে এক-সঙ্গে ভাজিবার নিয়ম নহে। এজন্য চাটু কিংবা সেইরূপ আকারের কোন পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে মাখম বা ঘৃত অল্প পরিমাণে ঢালিয়া দিবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে একখানি বা দুইখানি পাক-পাত্রের আকারানুসারে মাংস স্থাপন করিবে। চপ্ পাকের পক্ষে মৃদু তাপই প্রশস্ত। পাকের সময় একটি বিষয় বিশেষরূপ মনে রাখিবে, অর্থাৎ সর্ব্বদা-ই উহা উল্টাইয়া দিলে এবং মধ্যে মধ্যে কাঁচা জলের ছিটা কিঞ্চিৎ কিঞ্চিৎ রস (পিঁয়াজ ও আদার যে রসে মাংস ভিজাইয়া রাখা হইয়াছিল, সেই উদ্বৃত্ত রস) উহাতে খাওয়াইতে ও উল্টাইতে হইবে। মধ্যে মধ্যে ঐ জল ও রস দিলে, সিদ্ধ হওয়ার পক্ষে সাহায্য হইয়া থাকে এবং মাংস পুড়িয়া উঠে না। অনন্তর, তাহার যখন বাদামী ধরণের রঙ্ দেখা যাইবে, তখন নামাইয়া, উনানের নিকট গরম স্থানে ঢাকিয়া রাখিবে। এইরূপে সমুদায় মাংস-খণ্ড-গুলি ভাজা হইলে, তুলিয়া লইবে। এখন লবণ এবং এলাচ ও মরীচের গুঁড়া আবশ্যক-মত ঘৃত বা মাখমে গুলিয়া, ঐ মাংসে মাখাইয়া আহার করিলে-ই, মটন্ চপের আস্বাদন বুঝিতে পারিবে। মটন চপ্ রন্ধনের ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। যে নিয়মটি লিখিত হইল, তাহা ভাজা মাংস বলিলে-ও বড় দোষ হয় না। তবে রুচি-ভেদে উহার সমধিক আদর দেখিতে পাওয়া যায়। মেষ-মাংস হিন্দু-মতে ভক্ষণ নিষিদ্ধ নহে। বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে মেষমাংসের গুণ * ।— মধুর, শীতল, বল-কারক এবং গুরু-পাক।

কাঁকড়া-ফ্রাই। কাঁকড়া বলিলে সমুদ্রের কাঁকড়া-ই বুঝিবে। কারণ, এদেশে পুষ্করিণী প্রভৃতিতে যে এক-প্রকার কাঁকড়া

* মাংসং মধুরশীতত্বাৎ গুরু বৃংহণমাবিকম্। ইতি চরকঃ।

জন্মিয়া থাকে, তাহাতে ঘি বা তৈলবৎ পুষ্টি-কর পদার্থ বা শাঁস অতি অল্প-ই থাকে; সুতরাং তাহা আহার না করা-ই ভাল। সাগর-কাঁকড়ার আকার অতি বড়; এমন কি, কখন কখন ছোট ছোট কচ্ছপের মত দেখা যায়। সাগর-কাঁকড়ার মধ্যে-ও আবার দুইটি জাতি আছে; সচরাচর উহাদিগকে মেদী ও মদ্দা কাঁকড়া কহিয়া থাকে। মদ্দা বা পুংজাতীয় কাঁকড়ার আকার বড়, দাড়া বড় এবং তাহা অত্যন্ত মোটা, কিন্তু কাঁকড়ায় ঘি থাকে না। সুতরাং, উহা তত সু-খাদ্য-ও নহে। মেদী কাঁকড়ায় অত্যন্ত ঘি থাকে, এজন্য তদ্দ্বারা উত্তম-রূপ খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত হয়। এক্ষণে মেদী কাঁকড়া-গুলি বাছিয়া লইয়া, তাহার পেটের নিম্নে যে একখানি চাকৃতি আছে, তাহা ফেলিয়া দিবে। আর উপরের আবরণ অর্থাৎ খোলার কিনারার নিম্ন-দিকের ঠিক মধ্যস্থলে (অর্থাৎ যে দিকে দাঁড়া সংলগ্ন থাকে না) তথায় একটি গোলাকার ছিদ্র করিয়া, তন্মধ্য-স্থ ময়লা বাহির করিয়া ফেলিবে। কারণ, তাহা ফেলিয়া না দিলে, আহারের সময় অতি বিস্বাদ বোধ হইবে। এক্ষণে, ঐ কাঁকড়া আস্তে-আস্তে ধুইয়া, তাহার দাড়ায় এক একটি আঘাত দ্বারা ফাটাইয়া লইবে। অথচ দাড়া সমেত সমুদায় কাঁকড়াটি গোটা থাকিবে। ফাটাইয়া লইবার কারণ এই যে, না ফাটাইলে, তাহার মধ্যে মসলা ও লবণ প্রভৃতি কিছু-ই প্রবেশ করিতে পারিবে না। সুতরাং, মসলাদি সংযোগ না হইলে, উহার আস্বাদ উত্তম-রূপ হইবে না। পরে পরিমাণ-মত হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা, জীরা-মরীচ-বাটা, আদা এবং রুচি অনুসারে পিঁয়াজ-বাটা, এক-সঙ্গে মিশাইয়া, কাঁকড়ার সমস্ত গায়ে এবং ভিতর হইতে যে পথে ময়লা বাহির করিয়া লওয়া হইয়াছে, তাহার মধ্যে উহা পূরিয়া, খাঁটি সরিষার তৈলে ভাজিয়া লইলে-ই, কাঁকড়া-ফ্রাই হইল। কিন্তু, ভাজা ভাসা-তৈলে না হইলে ভাল হয় না। এ-স্থলে আমাদের দুই একটি বক্তব্য আছে, অর্থাৎ অন্যান্য দ্রব্য-পাকের নিয়মের ন্যায়,

আমরা ইহাতে মসলা প্রভৃতির কোনরূপ পরিমাণ উল্লেখ করিলাম না। তাহার কারণ এই যে, উহা একটু লবণ ও ঝাল খর-খর হইলে, অনেকের জিহ্বায় আদর পাইয়া থাকে। সেই-জন্য আমরা রাঁধিবার নিয়ম লিখিলাম, ভোক্তা-গণ মসলাদির পরিমাণ ইচ্ছানুসারে অল্প বা অধিক স্থির করিয়া লইবেন। আর একটি কথা এই, ঘৃত অপেক্ষা খাঁটি সরিষার তৈলে উহা ভাজিলে, আহারে সু-খাদ্য বোধ হয়। কারণ, তৈলে আঁসটিয়া গন্ধ নষ্ট করিয়া থাকে। আমাশয় প্রভৃতি উদরাময়-রোগে কাঁকড়া একেবারে-ই নিষিদ্ধ। কাঁকড়া অত্যন্ত পুষ্টি-কর। পরি-পাক করিতে পারিলে, মাংসের ন্যায় উহা দ্বারা বিশেষ-রূপ উপকার হইয়া থাকে। বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে কাঁকড়ার গুণ *—বিরেচক, ভগ্ন-অঙ্গ-যোগ-কারক, বায়ু-পিত্ত-নাশক, বলকারক এবং ঈষৎ উষ্ণ।

মাছ ও মাংসের শিক। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ বা মাংস এক সের, লবণ দেড় তোলা, হরিদ্রা-বাটা সওয়া তোলা, ধনে-বাটা পাঁচ তোলা, গোলমরীচ-বাটা দুই তোলা, রাঁধুনী-বাটা সওয়া তোলা, লবঙ্গ-বাটা বার আনা, জীরা-বাটা আধ তোলা, তেজপাতা-বাটা সিকি তোলা, লঙ্কা-বাটা † সওয়া তোলা, হিঙ্ ‡ দেড় আনা, ঘৃত আধ সের, দধি চারি তোলা §, তণ্ডুল-বাটা সওয়া তোলা।

মাছের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, শোল, চিতল ও রুই-মাছ-ই বিশেষ উপযোগী। রোহিত ও চিতল ইত্যাদি মৎস্যের কোমল কোল অর্থাৎ তৈলাক্ত কোমল অংশ, শিক প্রস্তুতে ব্যবহৃত হয় না। সর্ব্বপ্রকার

* সৃষ্টবিণ্মূত্রত্বং ভগ্নসন্ধাতৃত্বং বায়ু-পিত্ত-নাশিত্বঞ্চ। বলকারিত্বং ঈষদুষ্ণত্বং।
ইতি রাজনির্ঘণ্ট।

† ভোক্তা-গণ ইচ্ছানুসারে লঙ্কার পরিমাণ অল্প বা অধিক করিতে পারেন।

‡ হিঙ্ ইচ্ছা করিলে না দিতে-ও পারেন।

§ মাছের শিকে দই অনাবশ্যক।

খাদ্য-জন্তুর মাংস-মাত্রে-ই শিক প্রস্তুত হইতে পারে। মাংস বা মৎস্যের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, মাছ বা মাংস-গুলি কাটিয়া জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া, পরে এরূপে জল বাহির করিতে হইবে যে, উহার মধ্যে যেন বিন্দু-মাত্র জল থাকিতে না পারে। মাছের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, মৎস্য-খণ্ড উত্তম-রূপে বাছিয়া কাঁটা-গুলি ফেলিয়া দিতে হইবে। কিন্তু, চিতল মাছের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, মৎস্য-ভাগ তীক্ষ্ণ-ধার ছুরী দ্বারা চাঁচিয়া, কাঁটা ছাড়াইয়া লইতে হইবে। উহা তেমন পেষণ করিবার প্রয়োজন হয় না; কারণ চিতল মাছের মধ্যে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অনেক কাঁটা থাকে; পেষণ করিতে গেলে, পেষিত মৎস্যের মধ্যে কাঁটাগুলি থাকিয়া যায়; ছুরি দ্বারা চাঁচিয়া লইলে, কাঁটা থাকে না। মাংসের শিক প্রস্তুত করিতে হইলে, মাংস হইতে উহার মধ্য-ত্বক্ (পর্‌দা) ও হাড় বাহির করিয়া উত্তম-রূপে পেষণ করিবে। মৎস্য-গুলির কাঁটা ছাড়াইয়া লইয়া, এবং মাংসগুলি পেষণ করিবার পর উল্লিখিত পরিমাণ-মত লইয়া তাহাতে পূর্ব্ব-লিখিত উপকরণ সকলের মধ্যে ঘৃত-মাত্র এক তোলা অন্যান্য উপকরণ মৎস্যের কি মাংসের সহিত মিশাও। যখন দেখিবে, উত্তমরূপে মিশিয়া গিয়াছে, তখন ঐ মিশ্রিত পদার্থকে আধ-হাত-পরিমিত লম্বা ও সাড়ে ছয় ইঞ্চি-পরিমিত মোটা করিয়া, কতক-গুলি দণ্ড-রূপে নির্ম্মিত কর। ঐ দণ্ড প্রস্তুত করিবার অবসরে জল উষ্ণ হইতে পারে, এজন্য একটি পাক-পাত্র জল-সহ পূর্ব্বেই উনানে চড়াইয়া রাখ। দণ্ড-গুলি প্রস্তুত হইলে, ঐ জল যখন ফুটিতে থাকিবে, তখন ঐ দণ্ড-গুলি আস্তে আস্তে তাহাতে ছাড়িয়া দিয়া, অপর একটি পাত্র দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। যদি মাছের শিক হয়, তবে আধ ঘণ্টা আর মাংসের শিক হইলে, দেড় ঘণ্টা জলে ঐ দণ্ড-গুলি সিদ্ধ করিবে। নিরূপিত কাল অতীত হইলে, নামাইয়া শীতল হওয়া পর্য্যন্ত অপেক্ষা করিবে। এই অবস্থায় শীত-কালে দণ্ড-গুলিকে দুই তিন দিন পর্য্যন্ত

রাখা যাইতে পারে। শীতল হইলে, দণ্ড-গুলিকে এক অঙ্গুলি পুরু করিয়া ছুরী দ্বারা কাটিয়া লও। পরে, আধ সের ঘৃতের যাহা অবশিষ্ট রহিয়াছে, তাহা জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ সকল কর্ত্তিত খণ্ড ছাড়িয়া দিয়া, মৃদু তাপে বাদামী রঙ্ ধরা পর্য্যন্ত ভাজিয়া, নামাইয়া ভাল ঘৃত কি মাখমের মধ্যে ডুবাইয়া রাখ। ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে তুলিয়া আহার করিয়া দেখ, উহার কি সুখ-ময় আস্বাদ। মৎস্যের গুল্‌গুলি তৈয়ার করিবার প্রণালী ও উপকরণ প্রায় এক-ই রকম, তবে যে সামান্য সামান্য প্রভেদ আছে, তাহার-ও বিবরণ এ-স্থলে লিখিত হইল। মাছের মধ্যে চিতল মাছের গুল্‌গুলিই উত্তম। উহা প্রস্তুত করিতে হইলে, পূর্ব্ববৎ ছুরী দ্বারা মাছ, কাঁটা হইতে পৃথক্ করিয়া লইবে। যে সকল উপকরণ শিক প্রস্তুতের জন্য উল্লেখ করা হইয়াছে, ইহাতে-ও ঠিক সেই সকল দ্রব্য, সেই পরিমাণে আবশ্যক করে। কণ্টক-শূন্য মৎস্যের উল্লিখিত পরিমাণের জিনিষ সকল মিশ্রিত করিয়া বেশ করিয়া ছানিয়া লও। পরে, সুপারির মত গোলাকার করিয়া প্রস্তুত কর। অনন্তর অবশিষ্ট ঘৃতে মৃদু তাপে বাদামী রঙ্ ধরা পর্য্যন্ত ভাজিয়া, ঘৃত বা মাখমের মধ্যে ডুবাইয়া রাখ। ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে আহার করিয়া দেখ, উহার কি মুখ-তৃপ্তি-কর আস্বাদ।

শিকের ঝোল প্রস্তুত করিতে হইলে, সিদ্ধ মাছ বা মাংসের খণ্ড গুলি, এক অঙ্গুলি পরিমাণ পুরু করিয়া, ছোট ছোট চৌকা ধরণে কাটিয়া লও। এ-দিকে একটা পাত্রে এক পোয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া রাখ। যে সকল উপকরণ প্রথমে শিকের সহিত মিশ্রিত করিয়াছ, তাহার মধ্যে হিঙ্, দধি ও চা'ল-বাটা ব্যতীত, অন্যান্য সকল উপকরণ-ই অর্দ্ধেক পরিমাণ লইয়া, জলের সহিত ভালরূপে মিশ্রিত কর। এ-দিকে ঘৃতের যখন গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আসিবে, তখন তাহাতে পাঁচফোড়ন ছাড়িয়া দাও। উহা ভাজা ভাজা হইলে, উল্লিখিত মসলা-মিশ্রিত জল তাহাতে ঢালিয়া

দিয়া জ্বাল দিতে থাক। যখন জল ফুটিতে থাকিবে তখন তাহাতে মাছ কি মাংসের ঐ চতুষ্কোণ খণ্ডগুলি ছাড়িয়া দিয়া, কুড়ি কি পঁচিশ মিনিট পর্য্যন্ত জ্বালে রাখ। পরে এক তোলা পরিমিত পিটালি অতি অল্প জলের সহিত গুলিয়া, ঝোলে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া, নামাইয়া, এক ছটাক ভাল ঘৃত দিয়া, আবার একটু নাড়িয়া ঢাকিয়া রাখ। ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে আহার করিবে।

মাংসের ইহুদি কাবাব বা কোব্বা। এই কাবাব বা কোব্বা বেশ সু-খাদ্য। ইহুদিদিগের মধ্যে-ই উহার সমধিক প্রচলন।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, পিঁয়াজ-বাটা তিন তোলা, রশুন-বাটা সিকি তোলা, লঙ্কা-বাটা এক তোলা, ছোট-এলাচ-বাটা চারি আনা, দারুচিনি বাটা ছয় আনা, ঘৃত এক ছটাক এবং লবণ তিন তোলা।

কোব্বার পক্ষে হাড়-শূন্য কোমল মাংস-ই প্রশস্ত। মাংস যত কোমল হয়, উহা তত-ই সু-সিদ্ধ ও সু-খাদ্য হইয়া থাকে। এজন্য মুরগী এবং হালোয়ানের মাংস দ্বারা-ই প্রায় উহা প্রস্তুত হয়। ছাগাদির মাংস দ্বারা-ও উহা পাক হইতে পারে, কিন্তু, কোমল মাংস সংগ্রহ করিতে বিশেষ-রূপ চেষ্টা পাওয়া উচিত। মাংসের হাড় বাছিয়া, কেবল-মাত্র মাংস লইলে-ই ভাল হয়। উহা আবার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কাটিয়া লইতে হয়। কর্ত্তিত মাংসে সমুদায় বাটা-মসলা দিয়া এবং লবণ, ঘৃত প্রভৃতি সমস্ত উপকরণ লইয়া, উত্তম-রূপে চট্‌কাইয়া মাখিবে। অনন্তর, এক খানি শরাতে মসলা-মাখান মাংস তুলিয়া, এক খানি টুয়ালে, ঝাড়ন, অথবা মোটা গোছের নেকড়ার উপর মাংস-সমেত ঐ শরা-খানি উপুড় করিয়া, তাহার উল্টা-পিঠে টানিয়া গাঁইট দিয়া বাঁধিবে। শরাতে মাংস রাঁধিবার পূর্ব্বে একটি বড় হাঁড়িতে আধ হাঁড়ি জল জ্বালে বসাইবে, এবং তাহার উপর ঐ শরা খানি উপুড়-করা ভাবে-ই (অর্থাৎ মাংস যেন

হাঁড়ির ভিতর দিকে থাকে এইরূপে) স্থাপন করিবে। পরে ময়দা অথবা এঁটেল মাটি দ্বারা হাঁড়ির মুখের চারি ধার অর্থাৎ যোড়-মুখ উত্তম-রূপে বন্ধ করিয়া দিবে।

হাঁড়ির ভিতরের উষ্ণ জলের বাষ্পে (ভাপে) মাংস সু-সিদ্ধ হইবে, এবং মসলাদি তাহার গায়ে লাগিয়া প্রত্যেক মাংস-খণ্ড অতি চমৎকার আস্বাদনের হইয়া উঠিবে। অনন্তর, জ্বাল হইতে হাঁড়িটি নামাইয়া তাহার গায়ে হাত দিলে, যখন অধিক গরম বোধ না হইবে, তখন হাঁড়ির যোড়মুখ খুলিয়া, শরা-খানি তুলিয়া লইয়া, কাপড় খুলিয়া ফেলিবে। অনন্তর, ঈষৎ গরম থাকিতে, আহার করিয়া দেখ, ইহুদি কোব্বা কেমন সু-খাদ্য।

তপ্‌সে মাছের ইহুদি লবান্দান। উপকরণ ও পরিমাণ।—তপ্‌সে মাছ * এক সের, আলু আধ সের, আম্র-খণ্ড (কাঁচা) আধ পোয়া, চিনি এক ছটাক, পিঁয়াজ কুচি আধ পোয়া, আদা-বাটা-এক তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, জীরা-মরিচ-বাটা এক তোলা, ছোট এলাচের দানা চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, দারু-চিনি চারি আনা, ঘৃত এক ছটাক, তৈল এক পোয়া, লবণ সাড়ে পাঁচ তোলা।

প্রথমে মাছ-গুলি কুটিয়া বাছিয়া লইবে। মাছ কুটিয়া ছোট ছোট না করিয়া আস্ত আস্ত রাখিবে। পরে, তাহাতে সাড়ে তিন তোলা লবণ মাখাইয়া, ঈষৎ উষ্ণ-জলে উত্তম-রূপে (বেশী জলে) ধুইয়া লইলে, তাহাতে মাছের আঁসটিয়া গন্ধ নষ্ট হইয়া থাকে। এখন এই ধোয়া মাছে হরিদ্রা-বাটা মাখিয়া লইবে।

এ-দিকে কড়াতে সমুদায় তৈল জ্বালে চড়াইয়া, পাকাইয়া লইবে। এখন তাহাতে অর্দ্ধেক পিঁয়াজ ভাজিয়া, তুলিয়া রাখিবে। পরে তাহাতে

* বড় বড় ডিম-ওয়ালা অথচ টাট্‌কা হওয়া আবশ্যক।

আলু-গুলি ছাড়িয়া দিয়া, ঈষৎ বাদামী ধরণের হইলে, তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। তৈলে মৎস্য-গুলি ভাজিয়া লইবে। এরূপ নিয়মে ভাজিবে, উহা যেন ভাঙ্গিয়া চুরিয়া না যায় এবং চুঁইয়া না আসে। মাছ ভাজা হইলে, তাহা-ও তুলিয়া অন্য পাত্রে রাখিবে।

এ-দিকে একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে অর্দ্ধেক ঘৃত ঢালিয়া দাও; এবং পাকিয়া আসিলে, অবশিষ্ট পিঁয়াজ ভাজিয়া, তুলিয়া রাখ। এখন উহাতে অর্দ্ধেক এলাচের দানা, অর্দ্ধেক দারুচিনির কুচি, এবং অর্দ্ধেক লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে, বাদামী রঙ্ হইয়াছে, তখন তাহাতে আদা-বাটা, ধনে-বাটা দিয়া নাড়িতে আরম্ভ কর, এবং উহার এক-প্রকার সু-গন্ধ বাহির হইলে, তাহাতে আম-গোলা জল ঢালিয়া দেও।

লবাদানের উপযুক্ত আম প্রস্তত করিতে হইলে, প্রথমে আম-গুলির খোসা ছাড়াইয়া খণ্ড খণ্ড করিবে। পরে তাহাতে চুণ মাখাইয়া, কিছু-কাল ভিজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া ফেলিবে। ধৌত হইলে, তখন তাহা জলে সিদ্ধ করিবে; এবং সু-সিদ্ধ হইলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া, চটকাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন এই আম-গোলা, পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, তাহার মুখ ঢাকিয়া রাখিবে; এবং যখন দেখা যাইবে, জল খুব ফুটিতেছে, তখন পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া তাহাতে ভাজা-মাছ ও আলু-গুলি ঢালিয়া দিবে। ঢালিয়া দিয়া, আবার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অল্প-ক্ষণ পরে পুনর্ব্বার পাক-পাত্রের মুখ খুলিয়া, ব্যঞ্জনে লবণ এবং ভাজা পিঁয়াজ, চিনি ও জীরা-মরীচ-বাটা ঢালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, আবার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে।

এই-রূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, ঝোল গাঢ় হইয়া আসিবে। লবাদানে অধিক ঝোল রাখা উচিত নহে। অল্প মাখা-মাখা ঝোল

হইলে-ই ভাল হয়। সুতরাং, যখন দেখা যাইবে যে, ঝোল গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, ব্যঞ্জনের এক-প্রকার উত্তম বর্ণ হইয়াছে এবং ঢাক্‌নি খুলিলে এক-প্রকার সু-গন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহাতে আর জ্বাল না দিয়া, অবশিষ্ট গরম-মসলা থিচ-শূন্য-ভাবে বাটিয়া, অবশিষ্ট ঘৃতে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। এই সময় অবশিষ্ট পিঁয়াজ-ভাজা-ও উহাতে ঢালিয়া দিয়া, এক-বার উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া রাখিবে। গরম-মসলা দেওয়ার পর, ব্যঞ্জনমাত্র-ই যে জ্বালের উপর রাখা উচিত নহে, তাহা যেন প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার মনে থাকে। অনন্তর, পাক-পাত্রটি নামাইয়া, দশ পনর মিনিট ঢাকার অবস্থায় রাখিবে। পরে পরিবেষণ-কালে আর এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পরিবেষণ করিবে। লবাদানে অত্যন্ত অ-টক আম হইলে, ভাল হয় না। এজন্য আম্রের অম্লত্ব অনুসারে, উহার পরিমাণ একটু কম-বেশী করিলে ভাল হয়। কারণ, সকল গাছের আম এক-রূপ টক নহে। আমের কম-বেশী করিতে হইলে যে, লবণ ও চিনির পরিমাণ কিছু পরিবর্ত্তন করিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে।

কোপ্তা মাহী। মৎস্য দ্বারা এই কোপ্তা প্রস্তুত হয় বলিয়া, ইহাকে মাহী কোপ্তা কহিয়া থাকে। মৎস্য দ্বারা নানা-প্রকার নিয়মে কোপ্তা পাক হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মৎস্য-খণ্ড এক সের, ঘৃত সাত ছটাক, মুগের ডা'ল-বাটা (কাঁচা) চারি তোলা, ছোলার ছাতু ৪ তোলা, পোস্ত-বীজ চারি তোলা, দধি এক পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, দারুচিনি-চূর্ণ তিন আনা, লবঙ্গ দুই আনা, লঙ্কা-বাটা আধ তোলা, মরীচ-চূর্ণ এক সিকি, ধনে-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, আদার রস এক তোলা, মৌরী-ভাজা-চূর্ণ এক তোলা, কালজীরা আধ তোলা, লবণ পরিমিত, ডিম তিনটি, পিঁয়াজ আধ পোয়া, রশুন এক পোয়া, জল পরিমিত।

মাছের কাবাবের পক্ষে পাকা রকমের রুই ও কাত্‌লা প্রভৃতি মাছ

হইলে-ই ভাল হয়। প্রথমে মাছ কুটিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে এক তোলা লবণ ও আদার রস মাথাইয়া, আধ পোয়া ঘৃতে অর্দ্ধেক লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া ভাজিবে। এখন এই মাছে সমুদায় আদা-বাটা, মরীচ-বাটা, লঙ্কা-বাটা, অর্দ্ধেক কালজীরা, পিঁয়াজ-বাটা, রশুন-বাটা এবং দুই তোলা লবণ, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে।

অল্প-ক্ষণ উহা জ্বালে থাকিলে, সমুদায় জল মরিয়া, মাছ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। যখন দেখা যাইবে, মাছ যেমন সু-সিদ্ধ হইয়াছে, সেই সঙ্গে রস-ও মরিয়া আসিয়াছে, তখন এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে; এবং লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া, ঐ মাছ তাহাতে ঢালিয়া, এক বার ধীরে-ধীরে নাড়িয়া দিবে। এই সময় সমুদায় গরম-মসলা-চূর্ণ উহাতে দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইবে। মাছ শীতল হইলে, তাহার কাঁটা বেশ করিয়া বাছিয়া ফেলিবে। কাঁটা বাছা হইলে, ঐ মাছে দই, ছাতু, ডা'ল-বাটা, পোস্ত-বীজ, মৌরী-চূর্ণ এবং ডিমের শ্বেতাংশ মিশাইয়া, উত্তম-রূপে দলিবে। এরূপ নিয়মে দলিবে, তাহা যেন কাদার ন্যায় হইয়া আইসে। কেহ কেহ আবার এই সময় বাদাম ও পেস্তা-বাটা-ও উহার সহিত মিশাইয়া থাকেন। এখন দলিত মৎস্যের এক একটি ডিম্বাকৃতি প্রস্তুত করিয়া রাখ। অনন্তর, সমুদায় ঘৃত পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে উক্ত ডিম্বাকৃতি মৎস্য-গুলি সাজাইয়া রাখ, এবং আর একটি পাত্র দ্বারা পাক-পাত্রটি উত্তম-রূপে ঢাকিয়া, তাহার নীচে ও উপরে তপ্ত অঙ্গার স্থাপন কর; দেখিবে যে, সেই আঁচে কোপ্তা ভাজা হইয়াছে। ভাজা হইলে অর্থাৎ প্রথমে ফোটার বড় বড় শব্দ, পরে ঐ শব্দ চুড়্-চুড়্ করিতে থাকিলে, তাহা নামাইবে। যদি কড়াতে উহা ভাজিতে হয়, তাহা হইলে ঘৃতে মৌরী-ভাজা ছড়াইয়া দিয়া তাহাতে ঐ ডিম্বাকৃতি পদার্থ-গুলি ভাজিয়া লইলে-ই চলিবে।

মাছের নুরজাহানী কাবাব। নুরজাহানী কাবাব অত্যন্ত মুখ-রোচক; কিন্তু, ক্ষুদ্র-জাতীয় মৎস্য দ্বারা উহা প্রস্তুত করিলে, তত সু-খাদ্য হয় না।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মৎস্য (অখণ্ড) এক সের, ডিম দুইটা, ছোলার ছাতু আধ পোয়া, দধি আধ পোয়া, বেসম এক পোয়া, মৌরী-বাটা দেড় তোলা, দারুচিনি-বাটা এক তোলা, এলাচ-বাটা আধ তোলা, লবঙ্গ-বাটা আধ তোলা, মরীচ-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, আদা-বাটা তিন তোলা, জাফরাণ (পেষিত) আধ তোলা, ঘৃত এক পোয়া, লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাছের আঁইশ ছাড়াইয়া, শীতল জলে এক ছটাক বেসন গুলিয়া, উত্তম-রূপ ধুইয়া, পুনরায় পরিষ্কার জলে ধুইবে। এখন এক আঙুল পুরু মাটীর লেপ দাও। পরে ঐ মৃত্তিকা-লেপিত মৎস্য, উত্তপ্ত বালুকা-* মধ্যে স্থাপন কর। বালুকা লাল হইয়া উঠিলে, তাহার মধ্য হইতে মৎস্য বাহির করিয়া উত্তম-রূপে মাটী ছাড়াইবে। এখন এই পরিষ্কৃত মাছের যাবতীয় কাঁটা বাছিয়া ফেলিবে। এ-দিকে একটি পাত্রে ডিম-গুলি ভাঙ্গিয়া, তন্মধ্য-স্থ তরল পদার্থে যাবতীয় (জাফরাণ ব্যতীত) বাটা-মসলা ও লবণ ইত্যাদি এক-সঙ্গে মিশাইয়া দলিতে থাক। বাটা মৎস্য-ও যে এই সঙ্গে মিশাইতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলে-ই বুঝিতে পারিয়াছেন। উপরি-উক্ত সমুদায় দ্রব্য এক-সঙ্গে মিশাইলে, তাহা এক প্রকার শক্ত-গোছের কাদার ন্যায় হইয়া উঠিবে। অনন্তর ঐ কর্দ্দমবৎ, পদার্থ লইয়া, চতুষ্কোণাকৃতি এক-এক-খণ্ড গড়াইয়া রাখ। এখন একটি হাঁড়ি বা পাক-পাত্রে জল জ্বালে চড়াও, এবং জলের উপর খড় বিছাইয়া, তাহাতে

* একটি কড়াতে বালুকা অর্দ্ধ-পূর্ণ করিয়া, তদুপরি মৎস্য স্থাপন পূর্ব্বক, পুনরায় বালুকা দ্বারা আচ্ছাদন করিয়া দিবে। এক্ষণে ঐ বালুকা-পূর্ণ কড়া জ্বালে চড়াইয়া দিবে।

গঠিত পদার্থ-গুলি আস্তে-আস্তে স্থাপন কর। অল্প-ক্ষণ জ্বাল পাইলে-ই কঠিন আকার ধারণ করিবে, তখন উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে ঐ-গুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া, তাহাতে পেষা-জাফরাণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইবে।

ডিমের কট্‌লেট। প্রথমে ডিম-গুলি বেশী জলে ধুইয়া, সিদ্ধ করিয়া লও। সু-সিদ্ধ হইলে, খোলা ছাড়াইয়া, ভিতরের কঠিন পদার্থ বাহির কর। এখন উহা বড় বড় খণ্ডে বিভক্ত করিয়া রাখ। এ-দিকে কর্ত্তিত ডিমের পরিমাণানুসারে আর কতক-গুলি ডিমের কুসুমাংশ বাহির করিয়া লও। এখন কুসুমে বিস্কুটের গুঁড়া কিংবা ময়দা অথবা বেসন, মরীচের গুঁড়া, পিঁয়াজ ও আদার রস, গরম-মসলার গুঁড়া, এবং লবণ মিশাইয়া ফেনাইতে থাক। উত্তম-রূপ ফেনান হইলে, তাহাতে কর্ত্তিত ডিম ডুবাইয়া, ঘৃতে ভাজিতে থাক, এবং বাদামী রঙ্ হইলে নামাইয়া লও।

মাদ্রাজি কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, জল দেড় পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ চারি আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ চারি আনা, মরীচ-চূর্ণ চারি আনা, পিঁয়াজের রস আধ পোয়া, আদার রস দেড় তোলা, দই আধ পোয়া, ডিম দুইটা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে মাংস-খণ্ড-গুলিকে আদার রস, পিঁয়াজের রস ও দধি মাখাইয়া রাখিবে। পরে এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সরস মাংস-খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। রস শুষ্ক হইয়া আসিলে, লবণ ও জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, কিঞ্চিৎ ঝোল থাকিতে থাকিতে নামাইয়া, ঝোল ও মাংস পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। এখন ঝোলে উপযুক্ত-পরিমাণ ময়দা মিশাইয়া, মধুর মত

গাঢ় করিবে। অনন্তর, তাহাতে গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ, মরীচ-চূর্ণ এবং ডিমের মধ্যস্থ তরল পদার্থ মিশাইয়া খুব ফেনাইতে থাকিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে, এবং পূর্ব্ব-প্রস্তুত গাঢ় ঝোলে এক-এক-খানি মাংস ডুবাইয়া, ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। মধুরাম্ল-বিশিষ্ট করিতে হইলে পানক প্রস্তুত করিয়া, ভাজা মাংস তাহাতে ঢালিয়া দিবে, এবং তাপে শুষ্ক হইলে নামাইবে।

কাবাব শানি। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ চারি আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ চারি আনা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, মরীচ-চূর্ণ আট আনা, পিঁয়াজ-খণ্ড এক ছটাক, আদার রস দেড় তোলা, ধনে-বাটা দেড় তোলা, দই এক পোয়া, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

শানি কাবাবে, হাড়ের সহিত মাংস বাছিয়া, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম কিমা করিয়া লবণ ও আদার রস মাখাইয়া, দুই-দণ্ড ঢাকিয়া রাখিবে। পরে ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া পাত্রান্তরে ঢাকিয়া রাখিয়া, উক্ত ঘৃতে মাংস ও দই ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। অনন্তর, তাহাতে ধনে-বাটা উপযুক্ত পরিমাণ জলে গুলিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঢালিয়া দিয়া সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ মাংসে মাখিয়া, উহা শিকে গাঁথিয়া, তাহার চারি-ধার বাঁশের চেওয়াড়ির বেষ্টনে সূত্র দ্বারা বাঁধিয়া, তপ্ত অঙ্গারের উপর ঘুরাইবে, এবং মাংসের যে ঝোল অবশিষ্ট থাকিবে, তাহা মধ্যে মধ্যে মাংসে দিবে। এই নিয়মে আগুনের আঁচে সু-পক্ক হইলে, অবশিষ্ট ঘৃত খাওয়াইয়া, মাখাইয়া লইয়া, পূর্ব্ব-ভর্জ্জিত পিঁয়াজ-খণ্ডের সহিত মিশাইয়া কিয়ৎক্ষণ ঢাকিয়া রাখার পর, পিঁয়াজ-গুলির সহিত গরম থাকিতে-থাকিতে আহার করিলে, ভোক্তার রসনার তৃপ্তি-সাধন করিবে।

কাবাব গুল্‌জার। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম পাঁচ

ছয়টা, মাংস এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, মরীচ-বাটা এক তোলা, আদার রস দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, দধি এক পোয়া, গন্ধ-মসলা-চূর্ণ আট আনা, জাফরাণ চারি আনা, পিঁয়াজের রস এক ছটাক, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস-খণ্ড-গুলি লঙ্কা-বাটা, আদার রস, পিঁয়াজের রস ও দধি মাখিয়া এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। এ-দিকে তিন ছটাক ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মাংস ঢালিয়া দিয়া, উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া দাও (মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া-চাড়িয়া দেওয়া ও ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক)। এইরূপে রস শুকাইয়া আসিলে, উহাতে ধনে-বাটা, গোলমরীচ-বাটা ও লবণ, জলে গুলিয়া দিয়া, শুষ্ক প্রলেহের মত করিয়া নামাইয়া ঢালিয়া রাখ। এখন ডিম-গুলি জলে সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, চাকা-চাকা করিয়া কাট। অনন্তর, লোহার সরু শিকে প্রথমে এক-খণ্ড মাংস, পরে এক চাকা ডিম গাঁথ। আবার ঐরূপ কর। এই নিয়মে সমুদায় মাংস ও ডিম গাঁথা হইলে, মাংস ও ডিম-খণ্ড-গুলিতে * অবশিষ্ট গন্ধ-মসলা ও সমুদায় জাফরাণ-বাটা, দেড় ছটাক গরম ঘৃতের সহিত মিশ্রিত করিয়া, তাহার অর্দ্ধেক মাখাইয়া, শিকটি তপ্ত অঙ্গারের উপর স্থাপন করিয়া, পুনঃ পুনঃ ঘুরাইতে থাক, এবং ডিম ও মাংসের উপর মধ্যে মধ্যে কিঞ্চিৎ ঘৃত ও জলের ছিটা দিতে থাক। বাদামী রঙ্‌ হইলে তাহা নামাইয়া, মসলা-মিশ্রিত ঘৃত মাখাইয়া, গরম গরম আহার কর।

মাছের তক্তি কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ এক সের, ঘৃত এক পোয়া, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ আট আনা, মরীচ-বাটা চারি আনা, ধনে এক তোলা, আদা দুই তোলা, জাফরাণ এক আনা, ডিম একটা, বেসন এক পোয়া, দই দুই ছটাক, ভাজা মৌরীর গুঁড়া এক তোলা, পিঁয়াজ-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা-বাটা ও লবণ পরিমিত।

* কেহ কেহ রঙ করিবার জন্য ডিমে আলতার রঙ মাখাইয়া থাকেন।

মাছ সিদ্ধ করিয়া, তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেল। পরে তাহাতে বেসন, ডিমের কুসুমাংশ, মৌরী, ধনে, মরীচ, পিঁয়াজ, আদা-বাটা, লঙ্কা-বাটা ও সমুদায় গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং লবণ মিশাইয়া, দলিয়া খাসা প্রস্তুত কর। এখন এই খাসা দ্বারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র চতুষ্কোণাকৃতি প্রস্তুত কর। পরে তাহা জল-যন্ত্রে পাক করিয়া, কঠিন করিয়া লও। পাকে বেশ শক্ত হইলে, নামাইয়া রাখ। এখন ঘৃতে উহা বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইয়া, জাফরাণ কিঞ্চিৎ ঘৃতে মিশ্রিত করিয়া মাখাইলে-ই কাবাব প্রস্তুত হইল। এই কাবাব মধুরাম্ল করিতে হইলে, আধ সের পানক জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ ভর্জ্জিত কাবাব-গুলি পাক করিয়া, শেষে জাফরাণ দিয়া নামাইয়া লইবে। নামাইবার সময় যেন গা-মাখা গোছের রস থাকে।

মাংসের কচুরী। মাছের এবং মাংসের পুরী ও কচুরী প্রায় একই-প্রকার। মাংসের কচুরী উত্তম সু-খাদ্য।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের, দারুচিনি এক আনা, এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ দুই আনা, মরীচ আট আনা, আদা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, ছোলার ডা'ল দুই ছটাক, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ পরিমিত।

ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিয়া মাখ। উত্তম-রূপ ঘৃত মিশ্রিত হইলে, জল দিয়া দলিতে থাক। এ-দিকে ডা'ল-গুলি ঘৃতে অল্প ভাজিয়া, গুঁড়া করিয়া থোরা মাংসের সহিত সমুদায় উপকরণ দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক কর। সু-পক হইলে নামাইয়া লও। এখন অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, ময়দার এক একটি লেচি পাকাইয়া, তাহার মধ্যে মাংসের পূর দিয়া, কচুরীর আকারে গঠন কর। গঠিত কাঁচা কচুরী-গুলি লাল্‌চে ধরণে ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লইলে-ই, মাংসের কচুরী প্রস্তুত হইল।

কাবাব টীকা। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের,

ঘৃত আধ পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, মরীচ-চূর্ণ চারি আনা, পিঁয়াজ-বাটা আধ পোয়া, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ পরিমিত।

পশুর যে সকল অঙ্গের মাংস কোমল, সেই সকল অঙ্গ হইতে বড় চাকা-চাকা মাংস কাটিয়া লইবে, এবং প্রত্যেক চাকার এক পিঠে অস্ত্রের দ্বারা থেঁতলিয়া লইবে। পরে তাহাতে লঙ্কা-বাটা, লবণ, আদার রস, পিঁয়াজ-বাটা, মরীচ-চূর্ণ, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ মাখাইয়া, কিঞ্চিৎ ঘৃতে সাঁতলাইয়া লইবে। অনন্তর, মাংসখণ্ড শিকে গাঁথিয়া, আগুনের উপর ঘুরাইতে থাকিবে, এবং মধ্যে মধ্যে ঘৃত-মিশ্রিত দধি উহাতে খাওয়াইবে। বেশ সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া লইবে।

পক্ষি-কাবাব। প্রথমে পাখীটির পালক ছাড়াইয়া, পেট চিরিয়া, নাড়ী প্রভৃতি অব্যবহার্য্য অংশ ফেলিয়া দিবে। পরে, গরম জলে উত্তমরূপ ধুইয়া লইবে। এখন এই ধৌত পাখীটির সর্ব্বাঙ্গ ছুরী দ্বারা চিরিয়া-চিরিয়া দিবে। ইহা দ্বারা যে সহজে, মাংসে মসলা ও লবণ প্রবেশ করিয়া, উহা সু-স্বাদ করিয়া তুলিবে, তাহা বোধ হয়, পাচক-মাত্রে-ই বুঝিতে পারিয়াছেন। এই সময় উহাতে দধি, দধির সর, আদা-বাটা, ধনে-বাটা, লবঙ্গবাটা, ছোট এলাচ বাটা, লঙ্কা বাটা, গোলমরীচ বাটা, লবণ প্রভৃতি আবশ্যক-মত মাখিয়া দিবে। পরে তাহা ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। এ-স্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক, ঘৃতে না ভাজিয়া পাখীটি শিকে গাঁথিয়া, জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর ঘুরাইয়া পাক করিলে-ও চলিতে পারে। পাকের সময় দধি-মিশ্রিত ঘৃত ক্রমে ক্রমে মাংসে খাওয়াইতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, ভোক্তা-গণ রুচি অনুসারে বাটা মসলার সঙ্গে পিঁয়াজ-বাটা-ও ব্যবহার করিতে পারেন। পিঁয়াজ দিলে যে আস্বাদন অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইবে, তাহা বলা বাহুল্য।

দরিয়াই কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক

সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দধি এক পোয়া, ডিম পাঁচটা, দারুচিনি চারি মাষা, এলাচ চারি মাষা, লবঙ্গ চারি মাষা, মরীচ চারি মাষা, জাফরাণ দু-মাষা, আদা তিন তোলা, আল্‌তা দেড় তোলা, ধনে তিন তোলা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংসে আদার রস ও দই মাখাইয়া রাখিবে। পরে, ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, তাহাতে মাংস দিয়া নাড়িতে থাকিবে। কিছু-ক্ষণ পরে লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা, লবণ এবং সিদ্ধ হওয়ার উপযুক্ত জল দিয়া, জ্বালে রাখিবে। জল শুষ্ক হইলে, অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য-বাটা দিয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। এ-দিকে ডিম সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, ছুরী দ্বারা দুই খণ্ড করিবে, এবং লৌহ-শলাকাতে এক-খণ্ড পিঁয়াজ, এক-খণ্ড মাংস, এক-খণ্ড ডিম, পর পর গাঁথিবে। পরে মাংস-খণ্ডে জাফরাণের রঙ্, পিঁয়াজে আল্‌তার রঙ্ এবং ডিমে লবণ, গন্ধ-দ্রব্য ও মরীচ-চূর্ণ মাখাইবে। অনন্তর, শিক্‌টি আগুনের, আঁচে রাখিয়া, বাটা-মসলা-মিশ্রিত জল ক্রমে ক্রমে দিয়া, সু-পক্ক হইলে নামাইবে।

তেলাই কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, পিঁয়াজ এক পোয়া, ডিম দুইটা, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, ধনে দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংসের খণ্ড-গুলিতে লঙ্কা, আদার রস, ধনে এবং দধি মাখাইবে। পরে, ঘৃতে কিছু পিঁয়াজ ভাজিয়া তাহাতে দধি-সহ মাংস দিয়া নাড়িতে থাকিবে। রস মরিয়া আসিলে, ধনে-বাটা এবং সিদ্ধ হওয়ার উপযুক্ত জল দিয়া, জ্বালে দিবে। মাংস সিদ্ধ হইলে, কিছু ঝোল থাকিতে থাকিতে নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিবে। এখন ঝোলে ময়দা গুলিয়া মধুর ন্যায় করিয়া, তাহাতে ডিমের সাদা অংশ এবং গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ ও লবণ মিশ্রিত করিবে। তদনন্তর, উহাতে মাংস ডুবাইয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই কাবাব পাক হইল।

কাবাব তরেবাজার। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, মরীচ চারি মাষা, আদা দেড় তোলা, লঙ্কা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংসের কিমা করিয়া, লঙ্কা, পিঁয়াজ ও মসলা-বাটা, লবণ এবং ঘৃত মাখিয়া, শিকে গাঁথিয়া আগুনে ভাজিবে। অনন্তর, শিক হইতে খুলিয়া পুনর্ব্বার জল-ঘৃতে সিদ্ধ করিবে। জল মরিয়া মাংস লাল্‌চে বর্ণ হইলে নামাইবে।

ইংলিশ কাবাব। প্রথমে মাংস লইয়া, তাহা উত্তম-রূপে থুরিবে। পরে লঙ্কা, লবণ, জল এবং গোলমরীচের গুঁড়া এক-সঙ্গে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে মাংস-গুলি দিয়া জ্বাল দিবে। জ্বালে জল শুষ্ক এবং মাংস সু-সিদ্ধ হইলে নামাইবে। এই সিদ্ধ মাংস বাটিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এ-দিকে আদা-বাটা, ছোট-এলাচ-বাটা, দারু-চিনি-বাটা, এবং পুদিনা-শাকের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি ঐ মাংসের সহিত মিশাইবে। ভোক্তৃ-গণের রুচি অনুসারে এই সময় উহাতে পিঁয়াজ-বাটা-ও দিতে পারেন। এখন এই মসলা-মিশ্রিত মাংসে লেবুর রস দিয়া উত্তম-রূপ চট্‌কাইয়া, এক একটি আমড়ার ন্যায় গড়াইয়া রাখ। ইচ্ছা হইলে, উহার আকার অপেক্ষাকৃত ছোট অথবা বড়-ও করিতে পার। এখন মাংসের পরিমাণ বুঝিয়া, ডিমের কুসুমাংশ লইয়া, একটি পাত্রে ফেটাইয়া তাহাতে ঐ গোলাকৃতি মাংস ডুবাইয়া বিস্কুটের গুঁড়া অথবা ক্রিম

---

* অনেক প্রকার বিলাতী রন্ধনে ক্রিম ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সুতরাং ক্রিম প্রস্তুত-নিয়ম পাচক-মাত্রের-ই জানা আবশ্যক। উহার প্রস্তুত-নিয়ম এই ঃ—মোটা রকমের পাঁউরুটি রৌদ্রে উত্তম-রূপ শুষ্ক করিয়া, তাহা গুঁড়া করিতে হইবে। এই গুঁড়া যেন ময়দার ন্যায় না হয়। সুজির আকারে উহা প্রস্তুত করিবে। এই চূর্ণ পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলে ভাল হয়। পাঁউরুটির এই গুঁড়াকে ক্রিম কহিয়া থাকে। ক্রিমের পরিবর্ত্তে সুজি-ও ব্যবহৃত হইতে পারে।

মাখাইয়া, পুনর্ব্বার ডিমের হরিদ্রাংশে ডুবাইয়া আবার উক্ত গুঁড়া মাখাইয়া, ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া লইলে-ই, ইংলিশ কাবাব পাক হইল। নানা-প্রকার নিয়মে ইংলিশ কাবাব পাক হইয়া থাকে।

ঝিঙের কাবাব। ঝিঙা, লাউ, বেগুন, শসা, কাঁকুড়, কাঁকরোল এবং পটোল প্রভৃতি তরকারির কাবাব এক-প্রকার নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়। এই সকল কাবাব, আহারে অতি সু-খাদ্য।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ঝিঙা এক সের, মাংস (সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম খোরা) আধ সের, দধি দুই ছটাক, আদা-বাটা দুই তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, লবণ পরিমিত, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ চারি আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

মাঝারি গোছের ঝিঙা অর্থাৎ যাহা খুব কচি কিংবা পাকা নহে, এরূপ ঝিঙা-গুলি বোঁটা কাটিয়া, ভিতরের শাঁস ও বীজ বাহির করিয়া ফেল। এখন খোলের ভিতর ও বাহিরে লবণ মাখ। মাংস, শুষ্ক প্রলেহে পাক করিয়া, খোলের ভিতর পূরিয়া দাও। এখন খোলের মুখ বন্ধ করিয়া সন্তলন কর। পরে ঐ ঝিঙা-গুলি শূলে গাঁথ; শূলে চারি দিকে ঝিঙা না ঘোরে, এজন্য বাঁশের চেওয়াড়ী ঝিঙার উপরে দিয়া, শূলের সহিত বন্ধন কর। পরে ঐ শূলের সহিত ঝিঙা-গুলি তপ্ত অঙ্গারের উপরে পুনঃ পুনঃ ঘুরাও। ঝিঙা শুষ্ক হইলে, ঘৃতে গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া, তাঁহা ক্রমে ক্রমে ঐ ঝিঙার উপরে দেও। শুষ্ক হইলে, আবার দেও। এই-রূপে বার বার দিয়া, সু-পক্ক হইলে, শেষে অবশিষ্ট মসলা সমেত ঘৃত দিয়া-ই নামাও।

কাবাব খাতাই। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস (খুরা বা বাটা) এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, দধি এক পোয়া, দধির সর এক পোয়া, আদার রস আধ পোয়া, গোলমরীচ সিকি তোলা, লবঙ্গ-বাটা আধ তোলা, ছোট-এলাচ-বাটা আধ তোলা, ধনে-বাটা দুই তোলা, লবণ পরিমিত,

জাফরাণ-বাটা চারি আনা, বাদাম-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা পরিমিত, চারিটা লেবুর রস।

প্রথমে মাংসে লবণ মাখিবে। পরে অন্যান্য সমুদায় মসলা (দধির সর ও বাদাম ব্যতীত) দধির সহিত মিশাইয়া মাংসে মাখাইবে; মসলা মাখান হইলে, দধির সর ও বাদাম এক-সঙ্গে উত্তম-রূপ বাটিয়া, তাহাতে মিশাইবে। এখন মসলাদি-মিশ্রিত মাংস, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া, দমে বসাইয়া রাখিবে। রস শুষ্ক হইয়া গঠনোপযোগী গাঢ় অর্থাৎ কাদার ন্যায় হইয়া আসিলে, নামাইয়া, খুব দলিতে আরম্ভ করিবে। উত্তম-রূপ দলা হইলে, তাহাতে আধ ছটাক ঘৃত মিশাইবে। এখন এই ঘৃতাদি-মিশ্রিত মাংস লইয়া আমড়ার ন্যায় গোলাকৃতি আকারে গঠন করিবে। পরে অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব্ব-গঠিত মাংস-গোলক চেপ্‌টা করিয়া ছাড়িয়া দিবে, এবং লাল রঙ্ হইলে, নামাইয়া লইবে। এই-রূপে সমুদায়-গুলি ভাজা হইলে, পূর্ব্ব-রক্ষিত লেবুর রস তাহাতে মাখিয়া আহার করিবে।

আলুর ফ্রেঞ্চ্ চপ্। উপকরণ ও পরিমাণ।—আলু আধ সের, মাংস এক পোয়া, পিঁয়াজ-বাটা দুই ছটাক, আদা-বাটা এক তোলা, ছোট এলাচ * দুই আনা, দারুচিনি এক আনা, লবঙ্গ দুই আনা, গোলমরীচ-গুঁড়া দুই আনা, লঙ্কার গুঁড়া আধ তোলা, ঘৃত এক পোয়া, ডিম চারিটা, লবণ পরিমিত। হাড়-শূন্য কোমল মাংস উত্তম-রূপে থুরিতে থাকিবে। থুরিতে থুরিতে উহা যখন কাদার মত হইয়া আসিবে, তখন তাহা হয় হামাম-দিস্তায় অথবা শিলে উত্তম-রূপে পেষণ করিবে। অনন্তর, তাহা সিদ্ধ করিবে। জ্বালে যখন জল মরিয়া, এবং মাংস সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে,

* ইয়ুরোপে এই রন্ধনে গরম-মসলার তত ব্যবহার নাই। কিন্তু আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি যে, গরম মসলা ভিন্ন মাংসাদি আমাদের রসনায় আদরণীয় হয় না। তজ্জন্য ইউরোপীয় রন্ধন সম্বন্ধে মসলাদির কিছু কিছু পরিবর্ত্তন করিতে হয়।

তখন নামাইয়া রাখিবে। এ-দিকে আলু-গুলি সুসিদ্ধ করিয়া নামাইয়া লইবে, এবং তাহার খোসা ছাড়াইয়া রাখিবে। এখন আলু-গুলি চট্‌কাইয়া পূর্ব্ব-রক্ষিত মাংসের সহিত একত্র করিবে, এবং তাহাতে যাবতীয় মসলা-বাটা ও গুঁড়া মিশাইবে। অনন্তর, ময়দায় এক তোলা ঘৃত মাখাইয়া, সেই ময়দা ঐ মাংসে দিবে, এবং ডিম-গুলি ভাঙিয়া, তন্মধ্য-স্থ শ্বেত ও হরিদ্রাংশ উহার উপর ঢালিয়া দিবে। সমুদায় এক-সঙ্গে বেশ করিয়া চট্‌কাইতে থাকিবে। চট্‌কান হইলে, তাহা একটু কঠিন কর্দ্দম-বৎ হইবে। যদি উহা তরল অর্থাৎ পাতলা হয়, তবে আর দুই একটি আলু-সিদ্ধ অথবা কিছু ময়দা দিয়া, চট্‌কাইয়া লইলে, কঠিন হইয়া আসিবে। এ-দিকে চাটু অথবা তৎসদৃশ কোন এক-খানি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহাতে অল্প পরিমাণে ঘৃত দিবে। অনন্তর, ঐ মাংসের একটি দলা লইয়া, কচুরীর আকারে এক এক-খানি চেপ্‌টা করিয়া, পাক-পাত্রের উপর ছাড়িতে থাকিবে, এবং এক-এক পিঠ বাদামী ধরণে ভাজা হইলে তুলিয়া রাখিবে। এই-রূপে সমুদায়-গুলি ভাজা হইলে, গরম থাকিতে থাকিতে আহার করিয়া দেখ, আলুর ফ্রেঞ্চ্‌ চপ কিরূপ রসনার আদরণীয়।

চিতল মাছের কোপ্তা। কাঁটার জন্য চিতল মাছ অনেকেই আহার করিতে অনিচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকেন; কিন্তু উহা দ্বারা কোপ্তা পাক করিলে, আহারের সময় কাঁটার জন্য কোন-প্রকার অসুবিধা ভোগ করিতে হয় না। চিতল মাছের কোপ্তা বেশ সু-খাদ্য। প্রথমে আস্ত মাছটির আঁইস ও ছাল তুলিয়া ফেলিয়া দেও। পরে এক-খানি ঝিনুক কিংবা অন্য কোন জিনিস দ্বারা মাছের পেট কুরিয়া লও। চিতল মাছের অন্যান্য অঙ্গ অপেক্ষা পেটিতে কাঁটার সংখ্যা কিছু অল্প। পেট কুরিয়া যে পরিমাণে মাছ সংগ্রহ হইবে, তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণ লবণ ও হরিদ্রা এবং লঙ্কা-বাটা প্রভৃতি মসলা মাখাইয়া লও। এখন এক-

খানি কড়াতে তৈল জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মাছ ভাজিতে থাক। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক; অর্থাৎ উহা ভাজিয়া পূর্ব্বে হাতে চাপিয়া এক-একটি বড়া কিংবা আমড়ার মত গড়াও। গড়াইতে কোন কষ্ট নাই। সামান্য-রূপ চাপিয়া ধরিলে-ই আপনা হইতে-ই চাপ বাঁধিয়া আসিবে। এখন উহা তৈলে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। ভাজিলে উহা অপেক্ষাকৃত কঠিন আকার ধারণ করিবে। ঈষৎ গরম গরম আহার করিয়া দেখ। উহা দ্বারা কালিয়া পাক করিলে, অতি সু-খাদ্য হইয়া থাকে। কালিয়া পাক করিতে হইলে, ঐ ভর্জ্জিত কোপ্তা-গুলি, মাংস রাঁধার নিয়মানুসারে ঘৃত ও মসলাদি লইয়া পাক কর। হাতে চাপিয়া বড়া প্রস্তুত করিতে না পারিলে সামান্য বেসম মিশাইয়া লইবে।

মটনের ফ্রেঞ্চ কট্‌লেট্‌। পৃথিবীর ভিন্ন ভিন্ন জাতির মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে কট্‌লেট্‌ পাকের নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। ফ্রেঞ্চ্‌ কট্‌লেট্‌ বাস্তবিক একটি সু-খাদ্য দ্রব্য। ফ্রেঞ্চ্‌ কট্‌লেট্‌ পাক করিতে হইলে, আগে মাংস ঠিক করিয়া লইতে হয়। কারণ, মেষের সকল অঙ্গের মাংস দ্বারা উহা প্রস্তুত করিবার পক্ষে সুবিধা হয় না। এজন্য উভয় পার্শ্বের (পাঁজরের) মাংস লইতে হয়, অর্থাৎ মেষ ও ছাগাদির উভয় পার্শ্বে কাঠির ন্যায় যে সরু সরু হাড় থাকে, সেই হাড়ের চারি-ধারে যে পরিমাণ মাংস কাটিয়া লইতে পারা যায়, তাহা-ই লইবে এই নিয়মে প্রয়োজন-মত হাড়-সমেত মাংস লইয়া, এক-খানি তীক্ষ্ণ-ধার অস্ত্র দ্বারা হাড় ভিন্ন সমুদায় মাংস-খণ্ড উত্তম-রূপে থুরিবে। এরূপ নিয়মে থুরিবে যে, হাড়-খানি হইতে মাংস যেন পৃথক্‌ হইয়া ছাড়িয়া না যায়; সমুদায় মাংস কর্দ্দমবৎ থুরিবে, ঐ হাড়ের যেন এক অংশে যোগ থাকে। চিংড়ি মাছের কট্‌লেট্‌ রন্ধন-কালে যে কারণে মাছের লেজা খোলা-সমেত রাখিতে বলা হইয়াছিল, সেই কারণে-ই এই হাড় রাখা

হইতেছে। অর্থাৎ ভাজিবার সময় ঐ হাড় ধরিয়া, উহা উল্টাইয়া দিয়া নাড়া-চাড়ার পক্ষে সুবিধা হইয়া থাকে। এখন কর্দ্দমবৎ ঐ কর্ত্তিত মাংসে অর্দ্ধেক পরিমাণে পিঁয়াজের রস এবং আদার ও লঙ্কার গুঁড়া মাখাইয়া, অন্ততঃ এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। পরে এক-খানি চাটু অথবা অন্য কোন চেতলা পাক-পাত্রে ঘৃত বা মাথম জ্বালে চড়াইবে এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে এক-খানি করিয়া (পাক-পাত্রের পরিসর অনুসারে অধিক-ও দিতে পারা যায়) ঘৃতের উপর দিবে; এবং মধ্যে মধ্যে জলের ছিটা ও আদা, পিঁয়াজের রস আর ঘৃত খাওয়াইবে। এই সময় পাচকের গুণপণার প্রয়োজন অর্থাৎ মাংসের অবস্থা বুঝিয়া তাহাতে এরূপ হিসাবে ঐ সকল রস, ঘৃত এবং জলের ছিটা দিবে, যেন তাহা বেশী না হয় অথচ মাংস বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসে। ভাজিবার সময় মাংসের উভয়-পিঠ উল্টাইয়া যে ভাজিয়া লইতে হয়, তাহা বোধ হয়, প্রত্যেক পাচক-ই বুঝিতে পারিয়াছেন। লিখিত নিয়মে সমুদায়-গুলি ভাজা হইলে, উহার পরিমাণ অনুসারে ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহারি মধ্য-স্থ যাবতীয় তরলাংশে উদ্বৃত্ত পিঁয়াজাদির রস ও সমুদায় মসলার গুঁড়া এবং বিস্কুটের খিচ-শূন্য গুঁড়া কিংবা ছাতু, বেসম অথবা ময়দা মিশাইতে হইবে। কেহ কেহ আবার পিঁয়াজের সরু সরু কুচি ভাজিয়া, তাহা বাটিয়া-ও এই সঙ্গে মিশাইয়া লইয়া থাকেন। ইচ্ছা অনুসারে, হয় এই সময় অথবা আহারের সঙ্গে লবণ মাখিয়া লইতে পারা যায়। এখন এই মসলা-মিশ্রিত ডিমের তরলাংশে এক-এক-খানি মাংস ডুবাইয়া, ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লইলে-ই, ফ্রেঞ্চ্ কট্‌লেট্ প্রস্তুত হইল।

ডিমের টিকি কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম কুড়িটা, মাংস এক পোয়া, ঘৃত দুই ছটাক, দধি দুই ছটাক, বাদাম-ভাজা দুই তোলা, ধনে গোটা দুই তোলা, আদা দুই তোলা, লবঙ্গ দুই আনা,

ছোট-এলাচ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, মরীচ চারি আনা, লবণ পরিমিত, ময়দা আধ ছটাক, লঙ্কা পরিমিত।

প্রথমে ডিম-গুলি উত্তম-রূপে ধুইয়া পুঁছিয়া লও। পরে প্রত্যেক ডিমের অগ্র-ভাগে একটি ছিদ্র করিয়া, সেই পথে তন্মধ্য-স্থ তরল পদার্থ বাহির কর এবং শ্বেত ও হরিদ্রাংশ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখ। এখন শ্বেত ভাগ দ্বারা অন্য প্রকার ব্যঞ্জন রন্ধন কর। আর হরিদ্রাংশে উপযুক্ত-মত এলাচ-চূর্ণ, মরীচ-চূর্ণ এবং লবণ উত্তম-রূপে মিশ্রিত কর। এই মিশ্রিত পদার্থ পুনর্ব্বার ডিমের খোলার ভিতর পূর্ণ কর। পরে সেই ছিদ্র-পথটি ময়দার আটা দ্বারা বন্ধ করিয়া, গরম জলে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে, শক্ত হইয়া আসিবে। তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, খোসা ভাঙ্গিয়া, ভিতরের পদার্থ বাহির করিয়া লও, এবং তাহার সর্ব্বত্র ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া শলাকায় গাঁথিয়া রাখ। এ-দিকে মাংস উত্তমরূপে থুরিয়া, তাহাতে ধনে, আদা এবং অবশিষ্ট গোল-মরীচ দিয়া জ্বালে চড়াইয়া, আখ্‌নির জলে বাদাম-চূর্ণ, দধি এবং সমুদায় গরম-মসলা-চূর্ণ ও অবশিষ্ট লবণ প্রভৃতি মিশাইয়া, সমস্ত ঘৃতে সন্তলন করিয়া, এক পোয়া থাকিতে নামাইয়া লও।

পূর্ব্বে যে ডিম শিকে বা শলাকায় গাঁথা হইয়াছে, তাহা তপ্ত অঙ্গারের উপর বার-বার ঘুরাইতে থাক, এবং মধ্যে মধ্যে ঐ যূষ চাম্‌চে করিয়া খাওয়াইতে আরম্ভ কর। এই-রূপ নিয়মে যূষ খাওয়াইতে খাওয়াইতে, উহা সু-সিদ্ধ হইবে। আর সেই সঙ্গে ঘৃতাদি তাহাতে প্রবিষ্ট হইয়া, এক-প্রকার অতি উপাদেয় আস্বাদন করিয়া তুলিবে।

ছাগ-কট্‌লেট্। ভিন্ন ভিন্ন মাংসের কট্‌লেটের ভিন্ন ভিন্ন আস্বাদন। ছাগের গর্দ্দানা এবং পাঁজরায় যেরূপ নিয়মে কট্‌লেট্ প্রস্তুত করিতে হয়, এই প্রস্তাবে তাহার বিবরণ লিখিত হইতেছে। কচি ছাগের গর্দ্দানা ও পাঁজরায় অতি উত্তম কট্‌লেট্ প্রস্তুত হইয়া থাকে। ছাগের

গর্দ্দানা কিংবা পাঁজরা হইতে, এক সের পরিমিত কোমল মাংস কাটিয়া লও। পরে তাহা খণ্ড-খণ্ড করিয়া, তাহার মধ্য-স্থ হাড়, এক ইঞ্চি পরিমিত লম্বা ভাবে বাহির করিয়া লও। উহা এরূপ ভাবে বাহির করিবে যে, তাহার অপরাংশ যেন মাংস-খণ্ডে সংযোজিত থাকে। এখন দুই-ছটাক পরিমিত মাখম লইয়া, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও। জ্বালে গরম হইয়া ফেনা মরিয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংসে লবণ মাখাইয়া দাও, মধ্যে মধ্যে উল্টাইয়া দিতে থাক। ভাজা হইলে, উনান হইতে নামাও। যখন দেখা যাইবে, তাহা শীতল হইয়াছে, তখন তিনটি ডিমের হরিদ্রাংশ লইয়া উত্তম-রূপে ফেনাইয়া তাহাতে আদা ও পিঁয়াজ-রস এবং পরিমিত লবণ মিশাইয়া, ঐ মাংসে লেপ দাও। অনন্তর, বিস্কুটের গুঁড়া উপরে ছড়াইয়া দিয়া পুনরায় ভাজিয়া লও। এই ভর্জ্জিত মাংস-খণ্ড গরম থাকিতে থাকিতে, লবণ ও মাষ্টার্ড সংযোগে আহার করিয়া দেখ, ছাগ-কট্‌লেট্ কেমন আহারের উপযোগী হইল।

আলুর কট্‌লেট্। যে পরিমাণ আলু দ্বারা কট্‌লেট্ প্রস্তুত করিতে হইবে, সেই-পরিমাণ আস্ত আলু-গুলি সিদ্ধ কর। পরে তাহার খোসা ছাড়াইয়া, বেশ করিয়া চট্‌কাইতে থাক। এই চট্‌কান আলু আটা-আটা হইবে। পরে তাহাতে সরু সরু আদার কুচি, পিঁয়াজের সরু সরু কুচি কিংবা ছেঁচিয়া, লবণ, রুচি অনুসারে কাঁচা লঙ্কার কুচি, এবং গরম-মসলার গুঁড়া উত্তম-রূপে মিশাও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থে পুরু গোছের চেপ্‌টা এক-খানি ছোট রুটির আকারে গোল চাপাটি প্রস্তুত কর। উহা যেন এক ইঞ্চি পুরু হয়। আলুর এই চাপাটি প্রস্তুত হইলে তাহার উপর ডিমের তরলাংশ (সাদা ও কুসুম সমুদায়) ফেনাইয়া উত্তম-রূপে মাখাও। উহা এরূপ-ভাবে মাখাইবে, যেন সমস্ত গায়ে বেশ ঝোল-ঝোল মাখা হয়। পরে তাহার উপর বিস্কুটের গুঁড়া (ময়দার মত গুঁড়াইয়া) বেসম, কিংবা ময়দা অথবা ছাতু মাখাও। পরে এক-খানা চাটু

কিংবা কড়াতে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, পাকিয়া আসিলে, ঐ চাপাটি-খানি আস্তে আস্তে তুলিয়া, তাহার উপর দাও, এবং যে পিঠ ঘৃতে থাকিবে, তাহা বেশ ভাজা হইলে অর্থাৎ ঈষৎ লাল্‌চে গোছের হইলে উল্টাইয়া অপর পিঠ-ও পূর্ব্ববৎ ভাজিয়া, তুলিয়া নামাইয়া লও। এই-রূপ ভর্জ্জিত আলুকে কট্‌লেট কহে।

ইংলিস্‌ চপ্‌। প্রথমতঃ, চপের উপযুক্ত মাংস-খণ্ডে মরীচের গুঁড়া লবণ মাখাইবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ এক-কালে সমুদায় মাংস-খণ্ডে উহা না মাখাইয়া, যে অংশ আগুনের উপর থাকিবে, সেই অংশে উহা মাখাইয়া, হয় শিকে গাঁথিয়া, না হয় কোন পাত্রে করিয়া, আগুনের আঁচে রাখিবে। আগুন থাকার অবস্থায় সর্ব্বদা উহা উল্টাইয়া দিবে, এবং মাংসের জলীয় অংশ যেন পুড়িয়া না যায়, তাহাতে দৃষ্টি রাখিবে। লিখিত নিয়মে মরীচের গুঁড়া ও লবণ মাখাইয়া, পূর্ব্বোক্ত নিয়মে পাক করিয়া লইলে-ই, চপ্‌ প্রস্তুত হইয়া থাকে। এই চপ্‌ পাক করিতে প্রায় আট দশ মিনিট সময় আবশ্যক করে ; জ্বাল বেশী চড়া হওয়া উচিত নহে। তবে মাংসের স্থূলতানুসারে জ্বাল এবং সময়ের তারতম্য হইয়া থাকে। চপে অন্য কোন মসলা কিংবা সু-স্বাদু করিবার উপকরণ না দিলে-ও চলিতে পারে। যেরূপ ধরণে ইংলিস্‌ চপ্‌ পাকের নিয়ম লিখিত হইল, তাহা পাঠ করিয়া পাচক-গণ এক-প্রকার বুঝিতে পারিলেন, উহার আস্বাদন কত-দূর উপাদেয় হইবে। ইংরাজদিগের নিকট এই চপ্‌ অত্যন্ত আদরণীয়। আমাদের বিবেচনায়, এই চপ্‌ আমাদের রসনায় আদরযোগ্য করিতে হইলে, নিম্ন-লিখিত-রূপ ব্যবস্থা করিলে চলিতে পারে।

চপের উপযুক্ত কোমল মাংস-খণ্ড খুব থুরিবে। এরূপ থুরিবে, যেন উহা কাদার ন্যায় হইয়া আসে, অথচ মাংস এক-খণ্ড-ই থাকিবে। এইরূপ

অবস্থায় আগুনের মৃদু তাপে পূর্ব্বোক্ত নিয়মে পাক করিবে, এবং মধ্যে মধ্যে মাখম বা ঘৃত, পিঁয়াজ ও আদার রস, মরীচের গুঁড়া এবং লবণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, তাহাতে অল্প অল্প পরিমাণে খাওয়াইতে হইবে। চপ্ যে সর্ব্বদা উল্টাইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলের-ই মনে থাকে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, যে চপ্ প্রস্তুত হইবে, তাহাই অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদ।

হংস-শূল্য। শূল্য-মাংস আহারের ব্যবস্থা অতি প্রাচীন কাল হইতে-ই এ দেশে প্রচলিত আছে; কারণ, অনেক প্রাচীন পুস্তকে শূল্য-মাংসের উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। রুচি-ভেদে শূল্য-মাংসের আদর সমান নহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—হাঁস (পাতি) একটা, ছাগ-মাংস এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, আদা দুই ছটাক, কিস্‌মিস্ আধ পোয়া, বাদাম-বাটা (ভাজা) আধ পোয়া, বিস্কুটের গুঁড়া বা ময়দা এক ছটাক, মরীচ দুই তোলা, ছোট-এলাচ এক আনা, দারুচিনি এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, লবণ এবং লঙ্কা পরিমিত।

গোটা হাঁসটির পালক ছাড়াইয়া, উত্তম-রূপে ধৌত করিয়া লইবে। যেমন কোন পাখীর পালক ছাড়াইবার পক্ষে, গরম জলে খানিক-ক্ষণ ডুবাইয়া রাখিয়া, তদনন্তর উহা ঝাড়িলে, সহজে-ই ছাড়িয়া যায়। এই-রূপে পাখীর পালকাদি ছাড়াইয়া ও পায়ের অগ্রভাগ কাটিয়া ফেলিয়া, তাহার পেট চিরিয়া, তন্মধ্য-স্থ নাড়ী প্রভৃতি ময়লা অংশ বাহির করিয়া ফেল। এখন এই ধৌত হাঁসের সর্ব্ব-শরীরে ছুরী দ্বারা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ভাবে চিরিয়া দাও। অনন্তর, আদার রস ও লবণ মাখাইয়া, একটি পাত্রে ঢাকিয়া রাখ। যাঁহারা পিঁয়াজ ব্যবহার দূষ্য জ্ঞান না করেন, তাঁহারা এই সময়ে পিঁয়াজের রস-ও মাখাইতে পারেন। এ-দিকে মাংস সূক্ষ্ম আকারে খুরিয়া, তাহা অর্দ্ধেক ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সন্তলন কর, এবং অল্প-

পরিমাণ জল দিয়া বেশ সিদ্ধ কর। সু-সিদ্ধ মাংসে অল্প-পরিমাণ গন্ধ-মসলা-চূর্ণ ও কিস্‌মিস্‌ মিশাইয়া নামাইয়া রাখ। এখন পূর্ব্ব-প্রস্তুত হাঁসটির পেটের ভিতর এই মাংস পূরিয়া সেলাই করিয়া দাও। অনন্তর, ফুটন্ত জলে আধ তোলা চিনি দিয়া, ঐ হাঁস সিদ্ধ করিয়া তুলিয়া লও। এখন একটি শিকে উহা গাঁথিয়া, আগুনের উপর ঘুরাইতে থাক। এই সময় আর একটি কাজ করিতে হইবে, অর্থাৎ যে জলে হাঁস সিদ্ধ হইয়াছে, সেই জলে বিস্কুটের গুঁড়া, বাদাম-বাটা, মরীচ-বাটা, দধি ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দিয়া ফুটাইয়া লও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ হাঁসের গায়ে মাখাইতে থাক। এইরূপ নিয়মে মসলাদি খাওয়াইতে খাওয়াইতে, মাংসের এক-প্রকার বাদামী ধরণের রং হইয়া উঠিবে। পাচক-গণ অনায়াসেই বুঝিতে পারিয়াছেন যে, মসলা-মিশ্রিত জল শুষ্ক হইলে, পুনর্ব্বার উহা খাওয়াইতে হইবে। লিখিত নিয়মে সু-পক্ক হইলে অবশেষে সমুদায় ঘৃত উহাতে মাখাইতে হইবে। এই নিয়মে পাক করিলে, হাঁস পাক হইল। *

ইংলিস্‌ শিক্‌ কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—খাঁটি সরিষার তৈল (বড়) দুই চাম্‌চা, পিঁয়াজ (ছোট) চারি চাম্‌চা, লঙ্কা-চূর্ণ ঐ এক চাম্‌চা, আদা ঐ আধ চাম্‌চা, রশুন ঐ সিকি চাম্‌চা, হরিদ্রা-চূর্ণ ঐ এক চাম্‌চা, লবণ ঐ সিকি চাম্‌চা, ধনে-চূর্ণ ঐ আধ চাম্‌চা, ঘৃত ঐ এক চাম্‌চা, গাঢ় দধি এক বাটি, বড় একটা কমলা লেবুর রস।

এক সের (পাঁটার, খাসীর বা ভেড়ার) মাংস হাড়-শূন্য কর, এবং

* অন্যান্য পাখী-ও এই নিয়মে রাঁধা যায়। আর হাঁসের পেটে যেমন মাংস পূরিয়া দেওয়া হইয়াছে, সেই-রূপ মাংসের পরিবর্ত্তে আলু সিদ্ধ করিয়া, তাহাতে ঐ-রূপ মসলাদি মিশাইয়া পুর দিতে হয়। সিদ্ধ হইতে বিলম্ব হইলে, দুই-এক-তিল সোডা দিলে, শীঘ্র সু-সিদ্ধ হইবে।

ধারাল ছুরী দিয়া অল্প অল্প চিরিয়া দাও; যেন মাংস-খণ্ড পৃথক্ হইয়া না পড়ে, তদ্বিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য। পরে তৈল, দধি, এবং মসলা-গুলির সহিত মাংস মাখিয়া পাত্রে স্থাপন কর। মধ্যে মধ্যে মাংস-গুলিকে উল্টাইয়া মসলা মাখাইবে। পরে ঐ মাংস-খণ্ড-গুলিকে পুনরায় এক ঘণ্টা ঐ মসলা মিশ্রিত করিয়া স্থাপন করিবে। এখন ঐ মাংস-খণ্ড-গুলি কোন শিকে গাঁথিয়া কাঠের কয়লার (মৃদু) আঁচের উপরে স্থাপন করিবে। মধ্যে মধ্যে উল্টাইয়া-পাল্টাইয়া দিবে, এবং মাংস-খণ্ড-গুলিতে সর্ব্বদাই অল্প অল্প ঘৃত দিতে থাকিবে। যে সময়ে কাবাব বাদামী রঙ্গের হইবে, তখন প্রস্তুত হইয়াছে জানিবে। অনেকে কোপ্তার পূর্ব্বে মাংস-গুলিকে তৈলে ভাজিয়া লন। কেহ কেহ মাংস সিদ্ধ করিয়া তৎপরে কোপ্তা প্রস্তুত করেন।

প্রথমতঃ মৎস্য সিদ্ধ করিয়া বা ভাজিয়া লইয়া, কাঁটা ফেলিয়া উত্তম-রূপে বাটিয়া লও। পরে ঐ বাটা মাছের সহিত লবণ, গোলমরীচ এবং দুই চাম্‌চা রুটির গুঁড়া ও অল্প পরিমাণে দুধ দিয়া একত্র কর। একটি ডিম ভাঙ্গিয়া উহাতে মিশ্রিত করিয়া, ছোট গোল গোল আকারে গড়াও। পরে ঐ-গুলিকে অবশিষ্ট রুটির গুঁড়ায় গড়িয়া লও। অনন্তর, পাক-পাত্রে ঘৃত বা তৈল দিয়া (মসলার সঙ্গে এক চাম্‌চা জল দিয়া) মসলা-গুলিকে বাদামী রঙ্গে ভাজিবে। পরে ঐ গোল মৎস্যাংশ-গুলি উহাতে দিয়া, বেশ করিয়া ভাজিবে। কিন্তু সাবধান হওয়া উচিত, যেন মৎস্য-গুলি আঁকিয়া না যায়। এখন উহার উপর এক বাটি জল দিয়া মৃদু আঁচে রাখিবে। জল শুষ্ক হইলে-ই কোপ্তা প্রস্তুত হইল।

কাবাব পরছন্দ। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, আদা আধ পোয়া, লবণ পরিমিত, গোলমরীচ আধ ছটাক, ধনে এক ছটাক, জাফরাণ চারি আনা, দই আধ সের, লেবু চারিটা,

ঘৃত এক পোয়া, মালাই এক পোয়া, বাদাম এক পোয়া, লবঙ্গ দেড় তোলা, ছোট-এলাচ দেড় তোলা, লঙ্কা-বাটা পরিমিত।

মাংস চওড়া রকম অথচ পাতলা করিয়া কাটিবে। পরে তালিকার লিখিত সমুদায় উপকরণ-গুলি একত্রে পেষণ করতঃ, মাংসে খুব দলিয়া মাখিবে, এবং এই মাখা অবস্থায় আধ ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে। পরে পুনর্ব্বার দলিয়া লৌহের শিকে মাংস গাঁথিবে, এবং তাহাতে মধ্যে মধ্যে মসলা ও ঘৃত খাওয়াইতে থাকিবে। এ-দিকে তেজাল কয়লার আগুনের আধ হাত উপরে, ঐ শিকৃটি স্থাপন করিয়া ঘুরাইতে থাকিবে। ঘুরাইতে ঘুরাইতে যখন মাংসের রং লাল-বর্ণ হইবে, তখন জ্বাল হইতে শিকৃটি নামাইবে। অনন্তর, শিক্ হইতে মাংস খুলিয়া লইলে-ই আহারের উপযুক্ত হইল।

সাদা কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, লবণ পরিমিত, আদা এক ছটাক, গোলমরীচ তিন তোলা, ধনে এক ছটাক, ঘৃত আধ পোয়া, দধি এক পোয়া এবং লঙ্কা পরিমিত।

তালিকার লিখিত মসলা উত্তম-রূপে খিচ-শূন্য করিয়া বাটিবে। এখন এই বাটা-মসলা, ঘৃত, দধি এবং লবণ এক-সঙ্গে মিশাইবে। এ-দিকে কোমল মাংস লইয়া তাহা বাটিয়া অথবা হামাম-দিস্তায় কুটিয়া খুব থেঁত করিবে। কাদা-কাদা হইলে, পূর্ব্ব-প্রস্তুত মসলা মাখাইয়া, উত্তম-রূপে দলিতে থাকিবে। ভাল-রকম দলা হইলে, লোহার শিকে ঐ মাংস গাঁথিবে। গাঁথা হইলে, সূতা দ্বারা বেশ করিয়া জড়াইয়া লইবে। এখন আগুনের আঁচে আধ হাত উপরে ঐ মাংস-যুক্ত শিকৃটি ঘুরাইতে থাকিবে, এবং মাংস লাল বর্ণের হইলে, আহারের উপযোগী হইয়াছে জানিবে। তখন শিক্ হইতে খুলিয়া লইবে। ভোক্তা-গণ যদি পিঁয়াজ ব্যবহার করিতে ইচ্ছা করেন, তবে মসলার সঙ্গে মাখিয়া লইতে পারেন।

মাছের কাবাব। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ আধ সের, ঘৃত আধ পোয়া, দধি আধ পোয়া, দধির সর এক ছটাক, ধনে দুই কাঁচ্চা, লঙ্কা দুইটা, লবঙ্গ আধ আনা, ছোট-এলাচ এক আনা, লবণ পরিমিত, কাঁচা-বুটের আটা আধ ছটাক, কাগজি লেবু দুইটা।

প্রথমে, পেটির মাছ টুক্‌রা-টুক্‌রা করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে তাহা শলাকা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিবে। এখন তাহাতে বুটের আটা মাখাইয়া জলে উত্তম-রূপে ধৌত করিবে। এ-দিকে ধনে, লঙ্কা, আদা এবং লবণ ঐ ধৌত মৎস্যে মাখিবে। অনন্তর, লবঙ্গ, এলাচ-বাটা এবং দধি ও সর এক সঙ্গে মিশাইয়া মৎস্যে মাখাইবে। পরে লোহার শলাকায় এক-এক-টুক্‌রা মৎস্য গাঁথিবে। সমুদায়-গুলি গাঁথা হইলে, সূতা দ্বারা জড়াইয়া দিবে, এবং আধ হাত উচ্চে অগ্নির উত্তাপে ঐ শলাকাটি ঘুরাইতে থাকিবে। যে পাত্রে দধি-যুক্ত মসলা মাখান হইয়াছে, তাহাতে যে অবশিষ্ট মসলা আছে, তাহা শিক্ ঘুরাইবার সময় তাহাতে অল্প অল্প পরিমাণে দিতে থাকিবে, আগুনের আঁচে মৎস্য লাল-বর্ণ হইলে নামাইয়া লইবে।

মাছের গুটি-কাবাব। পাকা এবং বড় জাতীয় মৎস্য কুটিয়া ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া, তাহার কাঁটা বেশ করিয়া বাছিয়া ফেলিবে। কাঁটা বাছিয়া, সমুদায় মৎস্যে কাবাবের ব্যবহার্য্য মসলা, দধি এবং বুটের আটা ও কিঞ্চিৎ জল দিয়া চট্‌কাইয়া মাখিবে। অনন্তর, ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ চট্‌কান মৎস্য ভাজিবে। পরে তাহা নামাইবে, এবং শিলে বাটিয়া লইবে। এখন পরিমাণ-মত দধি, লবণ, গরম-মসলা, বুটের আটা এবং পুদিনার পাতা-বাটা ঐ বাটা মৎস্যে মাখিবে। পরে তদ্দ্বারা এক-একটি গুটি প্রস্তুত করিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত চড়াইবে, এবং ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার হরিদ্রাংশ এক পাত্রে ও সুজি অন্য পাত্রে

রাখিবে। এখন পূর্ব্ব-প্রস্তুত গুটি প্রথমে ডিমের হরিদ্রাংশে ডুবাইয়া, পরে সুজি মাখাইয়া ঘৃতে ভাজিতে থাকিবে। লাল-বর্ণ হইলে নামাইবে। এই-রূপে সমুদায় গুটি-গুলি ভাজিয়া লইলে-ই গুটি-কাবাব পাক হইল।

হাঁড়ি-কাবাব। ছাগ কিংবা ভেড়ার পশ্চাতের রাং লইয়া, হাঁড়ি-কাবাব পাক করিতে হয়। প্রথমে লঙ্কা, হরিদ্রা, পিঁয়াজ এবং দধি এক সঙ্গে গুলিয়া লইবে। এখন তাহাতে এক-খানি রাং ডুবাইয়া রাখিবে। এই অবস্থায় লৌহ-শলাকায় উহা খুব খোঁচাইবে। খোঁচান যত অধিক হইবে, তত-ই মসলা প্রবেশ করিবে। এই মসলায় অন্ততঃ তিন ঘণ্টা মাংস থাকিবে। তিন ঘণ্টা পরে তাহা তুলিয়া বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে, এবং পাক-পাত্রে ঘৃত চড়াইয়া, তাহাতে আদা, পিঁয়াজ এবং লঙ্কা-বাটা ঢালিয়া দিয়া, তাহাতে ভাজিতে থাকিবে। জ্বালে বাদামী রং হইলে, রাংখানি পুনর্ব্বার তাহাতে ছাড়িয়া দিয়া ভাজিবে; এবং মধ্যে মধ্যে দধি-মাখান মসলার জলের ছিটা মারিতে থাকিবে। জ্বালের অবস্থায় বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে, যেন ইহা পুড়িয়া না উঠে। অনন্তর, সু-পক্ক হইলে নামাইয়া লইবে। হাঁড়ি-কাবাব, কেহ কেহ প্রথমে লবণ না দিয়া আহারের সময় লবণ ও রাইসরিষা মাখাইয়া আহার করিয়া থাকেন। এরূপ আহারে যাঁহাদের আপত্তি, তাঁহারা মসলা গুলিবার সময় পরিমাণ-মত লবণ মিশাইতে পারেন।

চিংড়ি মাছের মৌল। ঘি-ওয়ালা বাগ্‌দা বা মাঝারি গল্‌দা চিংড়ি মাছের দ্বারা ইহা পাক করিতে হয়। প্রথমে মাছের খোলা না ছাড়াইয়া, তাহার পা প্রভৃতি কাটিয়া ফেলিবে। পরে আস্ত মাছ জলে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে খোলা ফেলিয়া মাছ বাহির করিবে। এ-দিকে দই ফেটাইয়া

লইবে। পরে তাহাতে মাছের পরিমাণ বুঝিয়া, লবণ ও পাতলা পাতলা থেঁতো আদা এবং কাঁচা লঙ্কার কুচি দিবে। দুই নাড়িতে থাকিবে। এখন পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাছ-গুলি, উহাতে ডুবাইয়া দিবে। ইহা আর রাঁধিতে হইবে না। জীরা-ভাজা-চূর্ণ ও লঙ্কার গুঁড়া মাছের উপরে দিবে। রুচি অনুসারে খাঁটি সরিষার তৈল বা গাওয়া ঘৃত উহাতে ঢালিয়া দিবে। এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। উহা খাদ্যের উপযুক্ত হইল।

চিংড়ি মাছের ন্যায় রুই, কাতলা প্রভৃতি মাছের-ও মৌল হইতে পারে। কিন্তু মাছ সিদ্ধ করিবার সময় তাহাতে খান-কতক তেজপাত দিবে। মাছের আঁস্‌টে গন্ধ থাকিবে না।

সির্কামাছ। একটু পাকা গোছের রুই, কাতলা অথবা মৃগেল মাছের শিরের পার্শ্বের মাছ বাহির করিয়া লইবে। এখন বড় বড় আকারে কুটিয়া রাখিবে। তেলে মাছ-গুলি ভাজিয়া লইবে। পরে ঘি চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ও আদা-বাটা, পিঁয়াজ-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাজা-ভাজা হইলে তাহাতে মাছ দিবে, আবার নাড়িবে। একটু পরে লবণ দিবে। অনন্তর, মাছের পরিমাণ বুঝিয়া নারিকেলের দুধ দিয়া ফুটাইবে। বেশ লপেটে গোছের হইয়া আসিলে, তাহাতে সির্কা দিয়া নামাইবে।

আম-কই। আম-কই বেশ মুখ-প্রিয় খাদ্য। বড় রকম কই কুটিয়া বাছিয়া, বেশ করিয়া ধুইবে। কই মাছ সানে বা পাথরে একটু ঘসিয়া ঘসিয়া না ধুইলে, উহার নেলনেলেটা যায় না। বেশ করিয়া ধোয়া হইলে তাহা তেলে ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্রে তেল পাকাইয়া লইবে, তাহাতে সরিষা ফেলিয়া দিবে। পরে কাঁচা আমের কুচি তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অল্প-ক্ষণ পরে হরিদ্রা ও লঙ্কা-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া তাহাতে দিয়া

নাড়িতে থাকিবে। কেহ কেহ আবার ঝাল-কাসুন্দি-ও অল্প জলে গুলিয়া এই সময় দিয়া থাকেন। ফুটিয়া উঠিলে, ভাজা কই-গুলি উহাতে ফেলিয়া দিবে। জ্বালে মাখ-মাখ হইলে নামাইয়া লইবে।

মাছের পাতুড়ি। সকল মাছের-ই পাতুড়ি হইতে পারে। তবে বড় কই হইলে, আর-ও ভাল হয়। মনে কর, যদি বারটা কই মাছের পাতুড়ি করিতে হয়; তবে সরিষা-বাটা এক তোলা, গোলমরীচের চূর্ণ আধ তোলা, কাবাবচিনি-চূর্ণ বার আনা, লঙ্কার গুঁড়া বার আনা, লবণ বার আনা, আমসি সাত-আট-খানি, ডিম দুই তিনটা এবং ঘৃত আধ পোয়া লইবে।

ডিমের তরলাংশ ও সমুদায় উপকরণ (আমসি বাটিয়া) এক-সঙ্গে মিশাইয়া, খুব ফেটাইবে। পূর্ব্বে কই মাছের আঁইস প্রভৃতি ছাড়াইয়া অর্থাৎ কুটিয়া বাছিয়া বেশ করিয়া রগড়াইয়া ধুইয়া লইবে, এবং মাছের গায়ে লম্বা-ভাবে চিরিয়া দিবে। এখন ডিম-মিশ্রিত উপকরণ-গুলি মাছে বেশ করিয়া মাখিবে। যতদূর পারিবে, মাছের ভিতর পূরিয়া দিবে। অনন্তর, মাছ কলাপাতায় জড়াইবে। এখন উনানে তাওয়া বা কড়া চড়াইবে এবং তাহার উপর পাতা-জড়ান মাছ রাখিবে। আগুনের আঁচে পাতা পুড়িয়া আসিবে। দু-পিঠ উল্টাইয়া দিবে। পরে তুলিয়া লইবে, এবং পাতা খুলিয়া মাছ বাহির করিবে। এখন আহার করিয়া দেখ।

একাদশ পরিচ্ছেদ

দোল্‌মা ও দম্‌পক্ত। দোল্‌মা এক-প্রকার পূর-যুক্ত ভাজা-বিশেষ। নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকারে দোল্‌মা পাক হইয়া থাকে। উহা খাইতে অতি উপাদেয়। পটোল, করলা, শসা, বেগুন, ঝিঙ্গা এবং গুঁড়ি কচু প্রভৃতি দ্বারা দোল্‌মা প্রস্তুত করিতে হয়। ভিন্ন ভিন্ন আনাজ দ্বারা পাক করিলে, আস্বাদ বিভিন্ন প্রকার হইয়া থাকে।

পটোল প্রভৃতি তরকারি-গুলির বোঁটার দিক্‌টা গোল করিয়া কাটিয়া রাখিতে হয়। পরে উহার ভিতরের শাঁস বাহির করিতে হয়। ছুরীর ডগা অথবা বাঁশের শলা দ্বারা শাঁস বাহির করিবার নিয়মে শাঁস বাহির করিয়া, তাহার গায়ে সরু শলা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিয়া দিতে হয়, উহা না করিলে দোল্‌মা ভাজিবার সময়, ভিতরের কিমা জোড়-মুখ দিয়া বাহির হইয়া পড়ে। পরে ঐ পটোলের ঐ খোল সামান্য-রূপ ভাজিয়া রাখিতে হয়।

পূর প্রস্তুত করিতে হইলে, চপের কিমা যে নিয়মে প্রস্তুত করিয়াছ, সেই নিয়মে মাছ কিংবা মাংসের কিমা করিয়া খোলের ভিতর পূরিয়া পূর্ব্ব-রক্ষিত কাটা মুখটি হয় ময়দা গুলিয়া তদ্দ্বারা, নতুবা সূতা দিয়া সেলাই করিয়া দিতে হয়। পরে তাহা ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবার নিয়ম। এখন উহা কোর্ম্মা বা কালিয়া পাকের নিয়মে রাঁধিতে পার।

নিরামিষ পূর প্রস্তুত করিতে হইলে, খোয়া বা ডেলা-ক্ষীর, ছানা, আলু, কাঁচকলা, ইঁচড় কিংবা মোচা প্রভৃতি দ্বারা তৈয়ার

করিতে হয়। ফল কথা, পূর যত উত্তম হইবে, দোল্মা-ও তত উপাদেয় হইবে। বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্‌-ও পূরের সহিত দেওয়া যাইতে পারে।

দম্‌পক্ত।—দমে রাঁধিতে হয় বলিয়া-ই ইহার নাম দম্‌পক্ত হইয়াছে। নিরামিষ ও আমিষ-ভেদে ইহা-ও দুই-প্রকার। ছানা, আলু, ফুল বা ওলকপির দম্‌পক্ত হইয়া থাকে। আর মাছ, মাংস দ্বারা আমিষ দম্‌পক্ত রাঁধিতে হয়। দম্‌পক্তে অধিক ঝোল থাকে না। নিরামিষ দম্‌পক্ত রাঁধিতে হইলে, যেমন পটোল প্রভৃতির মধ্যে নিরামিষ পূর দিতে হয়, আমিষ দম্‌পক্তে সেই-রূপ মাছ, মাংসের কিমা করিয়া পূর দেওয়ার নিয়ম। আখ্‌নির জলে দম্‌পক্ত রাঁধিলে আর-ও উপাদেয় হইয়া থাকে।

দেলখোস-দোল্‌মা। পটোলের মধ্যে লম্বা আকার ও পুষ্ট দেখিয়া বাছিয়া লইবে। ছোট পটোলের ভিতর অধিক পূর ধরে না, স্থতরাং খাইতে তত উপাদেয় হয় না। দোল্‌মার পূর-ই উত্তম মুখ-রোচক। যে কয়েকটি পটোলের দোল্‌মা করিবে, সেই-গুলির মুখ গোল করিয়া কাটিয়া রাখিবে। এখন পটোলের ভিতরকার শাঁস বাহির করিয়া ফেলিবে। পরে পটোলের গায়ে ছিদ্র করিয়া দিবে। এই পটোল-গুলি অল্প ভাজিয়া তুলিয়া লইবে।

এ-দিকে চপ্‌ প্রস্তুতের কিমা পাক করিয়া পটোলের খোলের ভিতর পূর দিবে, এবং ময়দা দ্বারা কাটা মুখ বন্ধ করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। ইহা এই অবস্থায় খাইতে পারা যায়। পোলাও, লুচি প্রভৃতির সহিত খাইতে মুখ-রোচক হয়। কিন্তু, উহা আবার কালিয়া রাঁধিবার নিয়মে পাক করিয়া লইবে। অধিক ঝোল রাখিবে না।

মাছ কিংবা মাংসের দোল্‌মা রাঁধিতে হইলে, মাছ-মাংসের কিমা পাক করিয়া, পূর দিবে।

ছানার দোল্‌মা। পূর্ব্ব-নিয়মে পটোলের খোল তৈয়ার করিয়া, ভাজিয়া রাখিবে। এ-দিকে ঘৃতে ছানা লাল্‌চে ধরণে ভাজিয়া রাখিবে। ভাজা হইলে, উহা নামাইয়া, পরিমাণমত লবণ, লঙ্কা-বাটা, ধনে-বাটা বা গুঁড়া, এবং গরম-মসলার গুঁড়া মাখাইবে। ইহা-ই দোল্‌মার পূর। এখন প্রত্যেক পটোলের ভিতর এই পূর দিয়া, কাটামুখ আঁটিয়া দিবে। অনন্তর, ঘৃতে পটোল-গুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা, ঐ ঘৃতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। একটু পরে দই দিয়া পূর্ব্ববৎ নাড়িতে থাকিবে। ইচ্ছা হয় যদি, এই সময়, দোল্‌মার পরিমাণ বুঝিয়া আলু দিয়া নাড়িবে। উহা ভাজা-ভাজা হইলে জল দিবে। ফুটিয়া আসিলে লবণ দিবে। আলু সু-সিদ্ধ হইলে, ভাজা পটোল-গুলি আস্তে আস্তে উহাতে দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। জল মরিয়া আসিলে নামাইবে।

ইঁচড়ের দোল্‌মা। প্রথমে ইঁচড়ের খোসা ছাড়াইয়া ডুমা-ডুমা আকারে কুটিয়া জলে ফেলিবে। পরে তাহা জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, জল ফেলিয়া দিবে। পরে ঠাণ্ডা হইলে, তাহা চট্‌কাইবে। অনন্তর, তাহাতে ক্ষীর, বাদাম, পেস্তা-বাটা ও কিস্‌মিস্‌ দিবে। এখন জ্বালে ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ইঁচড় ছাড়িবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, তাহা ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে লবণ, লঙ্কা ও জীরার গুঁড়া দিবে। পরে নামাইবে। ইহা হইল, নিরামিষ পূর। এখন এই পূর দ্বারা পটোল, শসা প্রভৃতি যে কোন আনাজের দোল্‌মা প্রস্তুত করিয়া লইবে।

মোচার দোল্‌মা। ইঁচড়ের দোল্‌মা যে নিয়মে পাক করিয়াছ, ইহা-ও অবিকল সেই নিয়মে প্রস্তুত করিবে।

নারিকেল-বাটার দোল্‌মা। নারিকেল-বাটার পূর

প্রস্তুত করিয়া, তদ্দ্বারা যে দোল্‌মা পাক হয়, তাহাকে নারিকেল-বাটার দোল্‌মা কহে। এই পূর পটোল, ঝিঙ্গা কিংবা শসার ভিতর পূরিয়া দিয়া দোল্‌মা পাক করিবে। ইহা নিরামিষ দোল্‌মা। ইচ্ছা হইলে, ইহাতে পিঁয়াজ দিতে পারা যায়।

প্রথমে নারিকেল বাটিয়া রাখিবে। বাটিবার সময় উহাতে বাদাম ও পেস্তা দিবে। এ-দিকে পুদিনা-শাক, ধনে-শাক এবং কাঁচা-লঙ্কা কুচি-কুচি করিবে। এখন জ্বালে ঘৃত পাকাইয়া লইবে এবং তাহাতে রুচি অনুসারে পিঁয়াজ-কুচি, কিসমিসের কুচি দিয়া নাড়িবে। ভাজা-ভাজা হইলে, নামাইবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-রক্ষিত নারিকেল-বাটা, পুদিনা, ধনে-শাক, লঙ্কার কুচি এক-সঙ্গে চট্‌কাইবে। পরে তাহাতে-ও গরম-মসলার গুঁড়া দিবে। এই পূর-দ্বারা দোল্‌মা প্রস্তুত করিবে। পরে তাহা দম্‌পক্ত পাকের নিয়মে রাঁধিয়া লইবে।

আলুর দম্‌পক্ত। দম্‌পক্তের আলু-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, ধুইয়া রাখিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ধৌত আলু কসিয়া তুলিয়া রাখিবে, এবং পরিমাণ-মত খোয়া-ক্ষীর ঘৃতে লাল্‌চে ধরণে ভাজিয়া রাখিবে।

এ-দিকে একটি পাক-পাত্রে সাঁতলাইবার উপযুক্ত ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে দারুচিনির কুচি, ছোট এলাচের দানা, লবঙ্গ, পিঁয়াজের কুচি (রুচি অনুসারে না দিতে-ও পার) দিয়া নাড়িতে থাকিবে, ভাজা হইলে, তাহাতে আদা-বাটা, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, বাদাম-বাটা, আস্ত-কিস্‌মিস্‌, লবণ, জাফরাণ এবং জল দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। বেশ ফুটিতে থাকিলে, ভাজা ক্ষীরের গুঁড়া ও আলু-গুলি ঢালিয়া দিবে। একটু পরে, কিছু ঘৃত উহাতে দিয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া, দমে বসাইয়া রাখিবে। দমে সু-সিদ্ধ হইয়া, জল মরিয়া, যখন ঘৃতের উপর আলু-গুলি থাকিবে, তখন নামাইয়া লইবে।

কপির দম্‌পক্ত। ফুল ও ওল কপির দম্‌পক্ত হইয়া থাকে। বাঁধা কপির দম্‌পক্ত প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে উহার কোপ্তা তৈয়ার করিতে হইবে; পরে দম্‌পক্তের নিয়মানুসারে পাক করিবে। ওলকপি ডুমা-ডুমা আকারে কুটিয়া, জলে ভাপাইয়া লইয়া, তদ্দ্বারা দমপক্ত রাঁধিবে। ফুলকপির এক-একটি ফুলের পাঁপড়ি লইয়া পাক করিবে। আলুর দমপক্ত যে নিয়মে রন্ধন করিয়াছ, এই সকলের দম্‌পক্ত-ও সেই নিয়মে পাক করিবে।

ছানার দম্‌পক্ত। শক্ত গোছের টাট্‌কা ছানায় উত্তম দমপক্ত হইয়া থাকে। প্রথমে কাপড়ে বাঁধিয়া, ছানার জল নিংড়াইয়া ফেলিবে। তাহা বড় বড় আকারে খণ্ড খণ্ড করিবে। এখন উহা ঘৃতে ভাজিয়া, অন্যান্য দম্‌পক্ত পাকের নিয়মে রন্ধন করিবে।

মাছের দম্‌পক্ত। রুই, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি বড় বড় মাছের দম্‌পক্ত ভাল হইয়া থাকে। কচি মাছে তত সু-খাদ্য হয় না। তিন প্রকার নিয়মে মাছের দম্‌পক্ত প্রস্তুত হইয়া থাকে।

প্রথম-প্রকরণ,—মাছ চাকা-চাকা আকারে কুটিয়া, ধুইয়া, তাহা তেজ-পাত-সহ জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া, তেজ-পাত ও জল ফেলিয়া দিবে। পরে অন্যান্য দম্‌পক্ত পাকের নিয়মে রন্ধন করিবে।

দ্বিতীয়-প্রকরণ,—মাছ অল্প ভাজিয়া, তদ্দ্বারা দম্‌পক্ত পাক করিবে।

তৃতীয়-প্রকরণ,—মাছের কোপ্তা প্রস্তুত করিবে। সেই কোপ্তাগুলি লইয়া, দম্‌পক্ত পাক করিবে।

দম্‌পক্ত পাকের মসলা বা উপকরণ।—ঘৃত, জাফরাণ, ধনে, লঙ্কা, পিঁয়াজ *, দই, আদা, বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌, ডেলা বা খোয়া ক্ষীর,

* রুচি অনুসারে ত্যাগ করিতে পার। কেহ কেহ আবার হিঙ্‌-ও ব্যবহার করিয়া থাকেন। এই সকল না ব্যবহার করিলে-ও চলে।

লবণ, দারুচিনি, ছোট এলাচ, লবঙ্গ। কালিয়ার ন্যায় ইহাতে ঘৃত একটু অধিক লাগিয়া থাকে।

ভেট্‌কি মাছ ফ্রাই। চাকা-চাকা করিয়া, ভেট্‌কি-মাছ কুটিয়া ধুইয়া লইবে। মাছের পরিমাণ বুঝিয়া ডিমের তরলাংশে লবণ, গোলমরীচের গুঁড়া, ময়দা, এবং সামান্য ঘৃত এক-সঙ্গে বেশ করিয়া ফেটাইবে। এই সময় একটু জল দিয়া, ফেটাইলে ভাল হয়। যখন দেখিবে, গোলা উত্তম ফেটান হইয়াছে, তখন তাহাতে এক-এক-খানি মাছ ডুবাইয়া, বেগুন ভাজার নিয়মে ঘৃত বা তৈলে ভাজিয়া লইবে। গরম-গরম ইহা বেশ মুখ-রোচক।

মাছের তক্তি। কালিয়া বা কোর্ম্মা রাঁধিবার জন্য যেরূপ পাকা-মাছ লাগিয়া থাকে, সেইরূপ মাছ দ্বারা তক্তি পাক করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাছ তিন পোয়া, দুইটি জায়ফলের গুঁড়া, গোলমরীচের গুঁড়া এক তোলা, তেজপাতা সাতখানি, মৌরী এক তোলা, পাতি বা কাগজি লেবু চারিটি, ঘৃত এক পোয়া, নারিকেল দুইটি, সুজি আধ সের, লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাছ সিদ্ধ করিয়া, তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেলিবে। সুজি আন্দাজ এক-সের পাঁচ পোয়া জলে অনেক-ক্ষণ ভিজাইয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, বেশ ভিজিয়াছে, তখন কাপড়ে ছাঁকিয়া, সাদা জলটা লইবে। আর নারিকেল কুরিয়া, তাহাতে গরম জল মিশাইয়া নিংড়াইয়া, দুধ বাহির করিয়া লইবে। অনন্তর, লেবুর রস, সুজির জল, লবণ এবং মাছ এক-সঙ্গে মাখিয়া লইবে। সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। তাহাতে মৌরী ও তেজপাতা সম্বরা দিবে। পরে মাখা-মাছ ঢাকিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। অল্প-ক্ষণ পরে নারিকেল-দুধ উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে, মরীচ ও জায়ফলের চূর্ণ দিবে। বেশ লপেট-গোছের হইয়া আসিলে নামাইবে। কোন পাত্রে ঢালিয়া,

চেপ্টা করিয়া দিবে। কিন্তু যেন পাতলা না হয়। জমাট বাঁধিলে তক্তির আকারে কাটিয়া লইবে।

দ্বাদশ পরিচ্ছেদ

সুরুয়া ও পুডিং-প্রকরণ। ছাগ, মেষ, হাঁস প্রভৃতির সকল-প্রকার কোমল মাংস দ্বারা-ই সুরুয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে। সাধারণ সুরুয়া অপেক্ষা রোগীর সুরুয়াতে যেন চর্ব্বি-মিশ্রিত মাংস ব্যবহৃত না হয়। মৎস্য কিংবা মাংসের চর্ব্বি বা তৈলবৎ পদার্থ সহজে-ই অতিশয় দুষ্পাচ্য, সুতরাং, রোগীর পক্ষে উহা পরিত্যাজ্য। মৎস্য-মাংসের যে কোন-প্রকার সুরুয়াতে তৈলবৎ পদার্থ পৃথক্ করিতে হইলে, তাহা কাপড়, ব্লটিং কাগজ কিংবা ছাঁকনিতে ছাঁকিয়া লইতে হয়।

অন্যান্য পাক অপেক্ষা সুরুয়া পাকে ব্যয় অল্প; কারণ, উহাতে ঘৃত এবং মসলা প্রভৃতি ব্যয়-জনক কোন-প্রকার উপকরণ ব্যবহৃত হয় না।

যে কোন জন্তুর কোমল মাংস, হয় টুক্‌রা-টুক্‌রা কিংবা থেঁতলাইয়া পাক করিতে হয়। হাড়-গুলি ফাটাইয়া লইবার নিয়ম। অন্ততঃ পাঁচ ছয় ঘণ্টা জ্বালে রাখিলে, সুরুয়া পাক হইয়া থাকে। তবে আলু, কপি প্রভৃতি কোন কোন জাতীয় উদ্ভিদের সুরুয়া পাকে, অল্পমাত্র জ্বাল দিতে হয়।

মনে কর, যদি আধ সের মাংসের সুরুয়া পাক করিতে হয়, তবে তিন পোয়া জলে সিদ্ধ করিতে হইবে। মাংস জ্বালে চড়াইলে, যখন দেখা যাইবে, উহা উথলিয়া উঠিয়াছে, তখন তাহার ফেনা তুলিয়া ফেলিবে। ফেনা তুলিয়া ফেলিলে, উহার চর্ব্বির অংশ পৃথক্ হইয়া যাইবে।

জ্বালে মাংস অর্দ্ধ-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে আলু, শালগম, গাজর প্রভৃতি তরকারি দিতে পারা যায়। উত্তম-রূপ সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, ছাঁকিয়া লইলে-ই সুরুয়া পাক হইল। গরম রাখিবার জন্য সুরুয়া অধিক-ক্ষণ আগুনে না রাখিয়া, বোতল প্রভৃতিতে পূরিয়া মুখ আঁটিয়া রাখিলে চলিতে পারে। অথবা আহারের পূর্ব্বে পাক-পাত্র গরম জলে বসাইয়া রাখিলে-ও হইতে পারে। সুরুয়াতে কোন-প্রকার তরকারি না দিয়া, কেবল-মাত্র মাংস দ্বারা-ও পাক হইয়া থাকে।

ছানা, চিঁড়া, মুড়ি, নারিকেল, কমলালেবু প্রভৃতি নানাবিধ উপকরণ দ্বারা পুডিং প্রস্তুত করিতে পারা যায়। পুডিং-এর প্রধান উপকরণ ডিম; কারণ, ডিম ভিন্ন উহা সহজে জমে না। মিষ্ট আস্বাদনের জন্য উহাতে চিনি দিতে হয়। তীব্র মিষ্ট, পুডিং-এ ব্যবহার হয় না। কাঠ-কয়লার আগুনের দমে বসাইয়া পুডিং পাক করিতে হয়। পুডিং প্রস্তুতে স্বতন্ত্র পাত্র বা ছাঁচ ব্যবহার হইয়া থাকে।

মাংসের সুরুয়া। প্রথমে দেড় পোয়া মাংস খণ্ড-খণ্ড করিয়া, নয় পোয়া জলে সিদ্ধ করিবে। পরে তাহাতে আধ পোয়া খোসা-ছাড়ান আলু ও শালগম আধ পোয়া ছাড়িয়া দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, সিকি কাঁচ্চা লবণ ও সিকি কাঁচ্চা গোলমরীচের গুঁড়া এবং সামান্য-রূপ ছোট-এলাচ ও দারুচিনি-চূর্ণ দিয়া নামাইবে। কেহ কেহ সুরুয়াতে প্রায় কোন-প্রকার মসলা-ই ব্যবহার করেন না। আহারের সময় লবণ ও ইচ্ছা-মত মসলা-চূর্ণ মিশাইয়া থাকেন। গন্ধ-মসলা-সংযোগে যদি-ও আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদু হইয়া থাকে, কিন্তু রোগীর সুরুয়াতে প্রায় কোন-প্রকার মসলা ব্যবহৃত হয় না। সুতরাং, উহার সু-স্বাদের প্রতি দৃষ্টি না করিয়া, উপকারিতার প্রতি দৃষ্টি রাখা উচিত।

মেষ-মাংসের সুরুয়া। উপকরণ ও পরিমাণ—

মেষ-মাংস দেড় পোয়া, চা'ল ও পিঁয়াজ আধ পোয়া, লবণ এক কাঁচ্চা, গোলমরীচ-চূর্ণ সিকি কাঁচ্চা এবং জল পরিমিত।

উপরি-লিখিত উপকরণ-গুলি এক-সঙ্গে উত্তম-রূপ সু-সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে যুষ ছাঁকিয়া লইবে। নিউ ইয়র্ক রন্ধন-বিদ্যালয়ে এই সুরুয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে।

শাক-সবজীর সুরুয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—পিঁয়াজ তিনটি, আলু চারিটি, গাজর দুইটি, বিট এক পোয়া, কপি আধ পোয়া, কিঞ্চিৎ শাক, মাখম এক কাঁচ্চা, দুধ আধ পোয়া, ময়দা, লবণ, গোল-মরীচের গুঁড়া এবং জল উপযুক্ত পরিমাণ।

প্রথমে সমুদায় তরকারি কুটিয়া লইবে। পরে জল-সহ সমুদায়-গুলি জ্বালে চড়াইবে। এ-স্থলে জানা আবশ্যক যে, কপি এই সঙ্গে দেওয়া হইবে না। ঐ সকল তরকারি আধ-সিদ্ধ হইলে, কপি সাঁতলাইয়া, উহাতে ঢালিয়া দিবে। সমুদায় উত্তম-রূপে সু-সিদ্ধ হইলে দুধ, ময়দা, মাখম, মরীচ-চূর্ণ এবং লবণ উহাতে মিশাইয়া, অল্প-ক্ষণ জ্বালের পর নামাইয়া লইবে।

জগ সুরুয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—পাঁচ ছয় খণ্ড পাতলা মাংস, ছয়টা আলু, একটি পিঁয়াজ, একটি গাজর, আধ পোয়া কলাই-শুঁটি, এক পোয়া চা'ল, দেড় সের জল এবং উপযুক্ত পরিমাণ লবণ, গোলমরীচ ও গন্ধ-মসলা-চূর্ণ।

এখন লিখিত উপকরণ-গুলি জলে ঢালিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করত, ময়দা দ্বারা উত্তম-রূপে আঁটিয়া দিয়া জ্বালে চাপাইবে। এরূপ নিয়মে বন্ধ করিবে যেন, বাতাস প্রবেশ না করে। এই-রূপ অবস্থায় জ্বালে থাকিলে, উহা উত্তম সু-সিদ্ধ হইবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইবে এবং ছাঁকিয়া লইলে-ই সুরুয়া প্রস্তুত হইল। রোগীর জন্য সুরুয়া পাক করিতে হইলে, অন্য নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়।

খাসির দাড়ার সুরুয়া। খাসির একটি দাড়া ফাটাইয়া, অল্প ভাজিয়া লইবে এবং দুইটি গাজর, একটি পিঁয়াজ কুটিয়া অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, পরিমিত জল-সহ মাংস ও তরকারি চারি ঘণ্টা সিদ্ধ করিবে। মাংসাদি উত্তম-রূপ সু-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, সুরুয়াতে লবণ ও মরীচের গুঁড়া প্রভৃতি চূর্ণ মসলা এবং ময়দা গুলিয়া মিশাইবে। পরে তাহা মাখমে সম্বরা দিয়া, পুনর্ব্বার দশ মিনিট জ্বালে রাখিয়া নামাইয়া লইলে-ই, খাসির দাড়ার সুরুয়া পাক হইল।

মেষ বা ছাগ-মুণ্ডের সুরুয়া। প্রথমে মাথাটি উত্তম-রূপ ছাড়াইয়া পরিষ্কার করিবে, এবং ফাটাইবে, যেন হাড়-গুলি ভাঙ্গিয়া যায়। এখন উহা ধুইয়া লবণ-মিশ্রিত জলে আধ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে তিন সের জলে ঐ মাথাটি সিদ্ধ করিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় উহার সহিত দুইটি গাজর, একটি বিট এবং একটি পিঁয়াজ কুটিয়া ঘৃত অথবা মাখমে সাঁতলাইয়া দিতে পারা যায়। ছয় ঘণ্টা জ্বালে থাকিলে-ই সুরুয়া প্রস্তুত হইবে। সুরুয়া প্রস্তুত হইলে, উহা আগুনের আঁচে রাখিয়া, জিহ্বা এবং মাথার মাংস ছাড়াইয়া লইয়া; তাহাতে মরীচ প্রভৃতি মসলার গুঁড়া, লবণ মিশাইয়া চটকাইবে। এ-দিকে তাওয়া জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে অল্প পরিমাণে মাখম বা ঘৃত দিবে, এবং মসলা-মিশ্রিত মাংসের এক-একটি বড়া প্রস্তুত করিয়া, ডিমের তরলাংশে তাহা ডুবাইয়া, ময়দা মাখিয়া ঐ তাওয়ার উপর দিয়া ভাজিয়া লইবে। সমুদায়-গুলি ভাজা হইলে, তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। এখন সুরুয়াতে আধ পোয়া দুধ ও অল্প পরিমাণে ময়দা মিশাইয়া গরম করিবে। যে পাত্রে মাংসের বড়া ভাজিয়া রাখা হইয়াছে, তাহার উপর সুরুয়া ঢালিয়া দিবে।

পায়রার সুরুয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—পায়রা একটা,

ডিম দুইটি, ছাগ অথবা অন্য মাংস পরিমাণ-মত, এবং আদা, তেজপত্র, পুদিনা, লবঙ্গ, দারুচিনি, ছোট-এলাচ, ময়দা, গোলমরীচ-চূর্ণ, ঘৃত এবং লবণ উপযুক্ত পরিমাণ।

প্রথমে পায়রার মাংস টুক্‌রা-টুক্‌রা করিয়া, জল-সহ জ্বালে বসাইবে। জল ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া জল ফেলিয়া দিবে, এবং মাংসে সমুদায় মসলা দিয়া, পুনর্ব্বার জল-সহ জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে মাংস বেশ গলা-গলা হইলে, নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন আর একটি পাত্রে ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশে অল্প-পরিমাণ জল দিয়া বেশ করিয়া ফেটাইবে, এবং তাহা পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষে মিশাইয়া চারি-পাঁচ-বার ঢালা-উব্‌রা করিবে। এই-রূপে ঢালা-উব্‌রা করিয়া পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে যখন ফেনা উঠিয়া পাক-পাত্রের কিনারায় লাগিবে, তখন কিঞ্চিৎ জলের ছিটা দিয়া, উহা জ্বাল হইতে নামাইবে। অনন্তর, দুই-তিন পুরু পাতলা কাপড়ে তাহা ছাঁকিয়া লইবে এবং সিদ্ধ মাংস বাটিয়া তাহাতে পরিমাণ-মত গোলমরীচ-চূর্ণ, লবণ এবং ডিমের কুসুমাংশ মিশাইয়া উত্তম-রূপে চট্‌কাইবে। এখন এই চট্‌কান মাংস কুল কিংবা আমড়ার আকারে গঠন করিয়া ডিমে ডুবাইয়া, ময়দার উপর একবার গড়াইয়া লইয়া ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। এই মাংস-গোলক যূষে ফেলিয়া, পুনর্ব্বার অল্প গরম করিয়া নামাইয়া লইলেই, পায়রার সুরুয়া প্রস্তুত হইল।

শীতকালের ব্যবহারোপযোগী সুরুয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—খাসির মাংস এক সের, আলু চারিটি, বিট কপি ও পিঁয়াজ এক পোয়া, এবং গোলমরীচ-চূর্ণ, লবণ ও চা'ল উপযুক্ত-পরিমাণ, জল দুই সের।

প্রথমে মাংস খণ্ড-খণ্ড করিয়া লইবে, এবং তরকারির খোসা ছাড়াইয়া, টুক্‌রা-টুক্‌রা করিয়া কুটিবে। এখন পাক-পাত্রে সমুদায় উপকরণ-গুলি

জল-সহ জ্বালে চড়াইবে এবং এরূপ নিয়মে মুখ ঢাকিয়া দিবে যেন, পাক-পাত্রের মধ্যে বাতাস প্রবেশ করিতে না পারে। এরূপ অবস্থায় অন্যূন ছয় ঘণ্টা রাখিলে, সুরুয়া প্রস্তুত হইবে। অনন্তর, উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লইলে-ই, শীত-কালের ব্যবহারোপযোগী সুরুয়া প্রস্তুত হইল।

কলাই-শুঁটির সুরুয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—কলাই-শুঁটি আধ সের, পিঁয়াজ একটি, কোন-প্রকার সতেজ শাকের ডগা তিনটি, ময়দা এক কাঁচ্চা, মাখম এক কাঁচ্চা, এবং জল ও লবণ পরিমিত।

তিন পোয়া জল ও আধ পোয়া কলাই-শুঁটি পৃথক্ করিয়া রাখিবে। এখন অবশিষ্ট সমুদায় উপকরণ (ময়দা ও মাখম ব্যতীত) একত্র করিয়া সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া সমুদায় চট্‌কাইবে। পূর্ব্বে যে তিন পোয়া জল ও আধ পোয়া কলাই-শুঁটি স্বতন্ত্র রাখিয়াছ, তাহা এখন উত্তমরূপে সু-সিদ্ধ করিবে, এবং সিদ্ধ করিয়া সমুদায় যূষ পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষে ঢালিয়া দিবে। নিতান্ত পাতলা হইলে, উহাতে ময়দা গুলিয়া দিবে। অনন্তর, মাখম জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সুরুয়া সম্বরা দিয়া নামাইয়া লইবে। আহার করিবার সময় সুরুয়াতে লবণ ও গন্ধ-মসলা-চূর্ণ মিশাইবে।

ফুলকপির সুরুয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—কবুতর দুইটা, গলদা চিংড়ির মজ্জা এক ছটাক, মাখম এক ছটাক, পিঁয়াজ আন্দাজ-মত, তেজপত্র পাঁচ-খানি, আদা কিঞ্চিৎ, ফুলকপি একটি, লেবুর রস, গোলমরীচ-চূর্ণ, লঙ্কা-চূর্ণ এবং লবণ উপযুক্ত-পরিমাণ।

প্রথমে কবুতরের পালক ও নাড়ী-ভুঁড়ি পরিষ্কার করিয়া চারি কিংবা পাঁচ টুক্‌রা করিবে। এখন পিঁয়াজ, আদা এবং তেজপত্র-সহ মাংস জ্বালে চড়াইয়া, উপযুক্ত-পরিমাণ জল দ্বারা সিদ্ধ করিবে। জ্বালে সু-সিদ্ধ হইয়া মাংস গলিয়া যাওয়ার মত হইলে, উনান হইতে

নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিবে। এখন ফুলকপি টুক্‌রা-টুক্‌রা করিয়া, মাংসের ঝোলে দিয়া উহা পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইবে, এবং পূর্ব্বের ন্যায় কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে, এই সময়ে চিংড়ি মাছের মজ্জা জলে গুলিয়া লইবে। যদি দানা-দানা হয়, অর্থাৎ উত্তম-রূপে জলের সহিত মিশ্রিত না হয়, তবে কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। মজ্জা এরূপ পরিমিত জল দ্বারা গুলিবে, যেন উহা কোন পাত্র হইতে পাত্রান্তরে ঢালিবার সময়, ধারা-ক্রমে পড়িতে পারে। অনন্তর, তাহা অল্প গরম করিয়া নামাইবে। এখন আর একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, বাঁ-হাতে করিয়া একটু উঁচু করিয়া, পাক-পাত্রে ঢালিবে, এবং ডা'ন হাতে করিয়া, কাঠি দ্বারা অনবরত নাড়িবে। জ্বালে ফুটিয়া উঠিলে নামাইবে। এখন পুনর্ব্বার পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে মাখম দিবে। পাকিয়া আসিলে লেবুর রস দিবে। রস শুষ্ক হইলে, পুনর্ব্বার যূষ তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, গোল-মরীচ ও লঙ্কা-চূর্ণ এবং লবণ দিয়া, দুই-এক-বার ফুটাইয়া নামাইবে।

নারিকেল-পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—নারিকেল-কুরা আধ পোয়া, মাখম দেড় ছটাক, ময়দা এক পোয়া, পাঁউরুটির ছিল্‌কা এক ছটাক, দুধ আধ সের, ডিম পাঁচটি, গোলাপ-জল সিকি কাঁচ্চা।

প্রথমতঃ মাখম ও চিনি একত্র মিশাইবে। ডিম-গুলি ভাঙ্গিয়া শ্বেতাংশ পৃথক্ পাত্রে রাখিয়া, হরিদ্রাংশ, চিনি-মিশ্রিত মাখমে মিশাইয়া, নারিকেল-কুরার সহিত উত্তম-রূপে দলিয়া রাখ। অনন্তর দুধ, ময়দা, রুটির ছিল্‌কা, ডিমের শ্বেতাংশের অর্দ্ধেক ও গোলাপ-জলের অর্দ্ধেক মিশ্রিত করিয়া লও। এক্ষণে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত নারিকেল-কুরা দিয়া, দুই-এক-বার নাড়িয়া-ই, ময়দা ও দুধ ইত্যাদি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে। যখন মোমের মত হইয়া আসিবে, সেই সময় অবশিষ্ট শ্বেতাংশ ও গোলাপ-জল ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। সামান্য বাদামী রং হইলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিবে।

ডুমুরের পুডিং। উপকরণ।—ডুমুর, রুটির ছিল্‌কা, চিনি, ডিম, মাখম, ময়দা, জায়ফল-চূর্ণ ও দুধ।

প্রথমতঃ, ডুমুর-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, কুচি-কুচি করিয়া কুটিয়া, ময়দা, চিনি ও জায়ফল-চূর্ণ এবং ডিমের কুসুমাংশের সহিত মিশাইয়া, পরিমাণ-মত দুধে ভিজাইয়া রাখিবে। এক্ষণে পাক-পাত্রে মাখম জ্বালে চড়াইবে। মাখমের গাঁজা মরিয়া গেলে, দুধ প্রভৃতি সমুদায় দ্রব্য ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে-চাড়িতে থাকিবে। ডুমুর-গুলি উত্তম-রূপ গলিয়া গেলে ও দুধ গাঢ় হইলে, নামাইয়া অন্য পাত্রে রাখিবে।

ডুমুরের কাষ্টার্ড পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—ডুমুর এক পোয়া, দুধ দেড় পোয়া, ডিম দুইটি, মাখম দুই কাঁচ্চা, মিষ্ট ফলের মোরব্বা আধ পোয়া, চিনি দুই কাঁচ্চা, এবং পরিমাণ-মত ছোট-এলাচ-চূর্ণ।

ডুমুরের খোসা ছাড়াইয়া গরম জলে ভিজাইবে। খুব নরম হইলে, কুচি-কুচি করিয়া মোরব্বার সহিত মিশাইবে। এখন পাক-পাত্রে মাখম মারিয়া রাখিবে। এ-দিকে দুধ জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ডিমের হরিদ্রাংশ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া নাড়িবে। যখন গাঢ় হইয়া আসিবে, সেই সময় মাখম ফেটাইয়া, ঐ দুধে দিয়া, নামাইয়া রাখিবে। দুধ শীতল হইলে, ডিমের শ্বেতাংশ উত্তম-রূপ ফেটাইয়া, তাহাতে মিশাইবে। পরে উহা মোরব্বা-মিশান ডুমুরে ঢালিয়া ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িয়া-চাড়িয়া, শীতল স্থানে পাঁচ ছয় ঘণ্টা রাখিলে জমাট হইয়া যাইবে। আহারের পূর্ব্বে একটি গরম জল-পূর্ণ পাত্রের উপর বসাইয়া রাখিলে, সহজে পাত্র হইতে পুডিং তুলিতে পারা যাইবে। এই পুডিং, ব্যবহার করিবার এক দিবস পূর্ব্বে প্রস্তুত করিতে হয়।

দিল্লী পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—এরারুট তিন কাঁচ্চা, বাদাম-চূর্ণ তিন কাঁচ্চা, মাখম আধ ছটাক, দুধ দেড় পোয়া, চিনি দুই কাঁচ্চা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ পরিমাণ-মত।

দেড় পোয়া দুধে বাদাম-চূর্ণ, এরারুট ও চিনি মিশ্রিত করিয়া রাখ। এক্ষণে পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, মাখম ঢালিয়া দেও। মাখমের গাঁজা মরিয়া গেলে,তাহাতে ঐ মিশ্রিত দুধ ঢালিয়া দিয়া পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ।

জর্ম্মান্ পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—এক ছটাক মাখম, তিন কাঁচ্চা চিনি, তিনটি ডিম, আধ সের দুধ, আধ সের ময়দা, লবণ এবং ছোট-এলাচ-চূর্ণ পরিমাণ-মত।

মাখম ফেটাইয়া চিনি, ডিমের হরিদ্রাংশ, দুগ্ধ, ময়দা এবং লবণ একত্রে উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। পরে ডিমের সাদা অংশ ফেটাইয়া, এলাচ-চূর্ণের সহিত ঢালিয়া দাও। এক্ষণে আগুনের আঁচে পাত্রে মাখম চাপাইয়া, এই প্রস্তুত দ্রব্য ঢালিয়া, ঢাকনি দ্বারা মুখ বন্ধ কর। কিছু-ক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে, যখন পুডিং উত্তম-রূপ ফুলিয়াছে অথচ বাদামী রং হইয়া আসিয়াছে, তখন নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও।

আদার পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—এক পোয়া গুড়, এক পোয়া ময়দা, তিন ছটাক মাখম, সিকি কাঁচ্চা আদা-বাটা, দুধ এক পোয়া, ডিম একটি, কার্ব্বনেট্ অব্ সোডা আধ তোলা, এবং পরিমাণ-মত ছোট-এলাচ-চূর্ণ।

ডিম ভাঙ্গিয়া, ময়দার সহিত খিচ-শূন্য-ভাবে মিশ্রিত করিয়া, গুড় ও আদার সহিত থাসিয়া রাখ। পরে দুধে কার্ব্বনেট অব্ সোডা ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ দিয়া ঐ প্রস্তুত ময়দার সহিত মিশ্রিত কর। এক্ষণে পাক-পাত্রে সমুদায় মাখম দিয়া, তাহাতে দুধ-প্রভৃতি-মিশ্রিত ময়দা দাও, এবং পাত্রের মুখ উত্তম-রূপ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখ। প্রায় আড়াই ঘণ্টার পরে ঢাকনি খুলিয়া যখন দেখিবে যে, পুডিং ফুলিয়া পাঁউরুটির ন্যায় হইয়াছে, সেই সময় পাত্রান্তরে নামাইয়া রাখ।

লেবুর পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—পাঁউরুটির ছিল্‌কা এক পোয়া, মাখম আধ পোয়া, চিনি আধ পোয়া, লেবু তিনটি এবং ডিম দুইটি।

দুইটি লেবুর খোসা থেঁতলাইয়া, চিনি, রুটির ছিল্‌কা ও ডিমের তরলাংশে উত্তম-রূপ মিশাইয়া, অবশিষ্ট লেবুটির রস তাহাতে দিবে। এক্ষণে পাক-পাত্রে সমুদায় মাখম দিয়া, ঐ সমস্ত দ্রব্যে পূর্ণ কর। অনন্তর, পাক-পাত্রের মুখ উত্তম-রূপ বন্ধ করিয়া, ন্যূনাধিক পঁয়তাল্লিশ মিনিট দমে রাখিয়া দাও; পরে ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে, পাত্র-স্থিত দ্রব্য পাঁউ-রুটির ন্যায় ফুলিয়া উঠিয়াছে, তখন পাক-পাত্র হইতে নামাইয়া রাখিবে।

পার্‌ল বার্লি পুডিং। (প্রথম প্রকরণ।) উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ পোয়া পার্‌ল বার্লি, এক সের জল, লবণ দুই আনা, চিনি তিন কাঁচ্চা এবং দুইটি রসাল য়্যাপেল।

বার্লি জলে গুলিয়া, জ্বালে চড়াইয়া অনবরত নাড়িতে থাক, কিয়ৎক্ষণ পরে তাহাতে লবণ ও চিনি দিয়া নাড় এবং ফুটিয়া উঠিলে নামাইয়া রাখ। এখন য়্যাপেল দুইটির খোসা ছাড়াইয়া, কুচি-কুচি করিয়া কুটিয়া, ঐ প্রস্তুত দ্রব্যে মিশ্রিত করত পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াও, এবং অনবরত নাড়িতে থাক। ক্ষীরের ন্যায় গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

(দ্বিতীয় প্রকরণ।) উপকরণ ও পরিমাণ।—এক ছটাক বার্লি, তিন পোয়া দুধ, আড়াই ছটাক চিনি এবং কিছু জায়ফল-চূর্ণ।

প্রথমতঃ, বার্লি অধিক-পরিমাণ জলে ভিজাইয়া রাখ; বার ঘণ্টা পরে জল ফেলিয়া দেও। এক্ষণে এই বার্লিতে দুধ, চিনি ও জায়ফল-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া জ্বালে চড়াও। নাড়িতে-নাড়িতে গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

দি কুইন্‌ অব্‌ পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ পোয়া রুটির ছিল্‌কা, পরিমিত মাখম, আধ সের দুধ, দুইটি ডিম, পরিমিত চিনি এবং একটি শুষ্ক লেবুর খোসা-চূর্ণ।

রুটির ছিল্‌কা দেড় পোয়া দুধে ভিজাইয়া রাখ। লেবুর খোসা-

চূর্ণের সহিত ডিমের হরিদ্রাংশ উত্তম-রূপ মিশ্রিত করিয়া, অবশিষ্ট দুধে রুটি ঢালিয়া দাও। এখন একটি পাক-পাত্রে মাখম জ্বালে চড়াও। মাখমের গাঁজা মরিয়া আসিলে, ঐ প্রস্তুত-দুগ্ধ ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাক। যখন ক্ষীরের ন্যায় হইয়া আসিবে, সেই সময় চিনি ঢালিয়া দেও এবং কাদা-কাদা হইলে পাত্রান্তরে রাখ।

কুইন্স টোষ্ট পুডিং। রুটি খণ্ড খণ্ড করিয়া কাট; পরে একটি পাত্রে জল গরম করিতে দেও। অপর একটি কড়ায় মাখম জ্বালে চড়াও; মাখমের গাঁজা মরিয়া আসিলে, রুটি-খণ্ড-গুলি ভাজিতে থাক, বাদামী রং হইলে তুলিয়া গরম জলে ডুবাইয়া, পাত্রান্তরে রাখ। পরে ইহাতে চিনি দিয়া গরম গরম আহার কর।

চাউল-গুঁড়ির পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ সের দুধ, তিন-খানি তেজপাতা, দুই ছটাক চাউল-গুঁড়ি, আধ পোয়া জল, ডিম তিনটি এবং পরিমাণ-মত ছোট-এলাচ-চূর্ণ।

দুধে তেজপাতা দিয়া জ্বালে চড়াও এবং নাড়িতে থাক, তেজপাতা সিদ্ধ হইলে ফেলিয়া দাও। এক্ষণে চাউল-গুঁড়ি জলে গুলিয়া, ঐ দুধে ঢালিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া, জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখ। পরে ডিমের তরলাংশ, অল্প পরিমাণে মাখম ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ একত্রে মিশ্রিত করিয়া, দুগ্ধে ঢালিয়া দাও। এ-দিকে আর একটি পাত্রে মাখম জ্বালে চড়াও; উহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, ঐ দুধ তাহাতে ঢালিয়া, অনবরত নাড়িতে থাক; গাঢ় হইলে নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

রেনিস্ ক্রিম্। উপকরণ ও পরিমাণ।—দুধ তিন পোয়া, একটি শুষ্ক পাতি লেবুর খোসা, সাড়ে তিন ছটাক চিনি, এক ছটাক মাখম, চারিটি ডিম, পনরটি বাদাম-চূর্ণ এবং দুই ছটাক জল।

জ্বালে একটি পাক-পাত্র চড়াইয়া দুধ ও লেবুর খোসা দিয়া নাড়িতে থাক; খোসা-গুলি সিদ্ধ হইলে, দুধ হইতে তুলিয়া ফেলিয়া দাও।

এক্ষণে একটি পাত্রে মাখম ও চিনি ফেটাইয়া, কাঁচা জলে গুলিয়া, দুধে ঢালিয়া, নাড়িতে থাক। কিছু গাঢ় হইয়া আসিলে, ডিমের কুসুমাংশে বাদাম-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া দুধে ঢালিয়া দাও, এবং ক্রমাগত নাড়িতে থাক। বেশ গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ।

এস্নো পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—দেড় পোয়া দুধ, দেড় ছটাক পাঁউরুটির ছিল্‌কা, একটি পাতি বা কাগজি লেবুর খোসা-চূর্ণ, তিনটি ডিম, এক ছটাক মাখম এবং পরিমাণ-মত চিনি।

পাক-পাত্রে মাখম ঢালিয়া জ্বালে চড়াও, মাখমের গাঁজা মরিয়া আসিলে, দুধ, পাঁউরুটির ছিল্‌কা এবং লেবুর খোসা-চূর্ণ দিয়া নাড়িতে থাক; ঘন হইয়া আসিলে, ডিমের তরলাংশের সহিত চিনি মিশ্রিত করিয়া দুধে ঢালিয়া দাও; আর অনবরত নাড়িতে থাক। গাঢ় হইলে, পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ। এই পুডিং অত্যন্ত ঠাণ্ডা।

স্পঞ্জকেক পুডিং। * উপকরণ ও পরিমাণ।—ছয়খানি স্পঞ্জকেক্, আঠারখানি ছোট ছোট বিস্কুট, দুধ তিন পোয়া, পাঁচটি ডিম, পরিমাণ-মত জায়ফল-চূর্ণ ও বাদাম-চূর্ণ।

একটি পাত্রে তিন ছটাক গরম দুধ রাখিয়া বিস্কুট, স্পঞ্জকেক্ ও বাদাম-চূর্ণ উত্তম-রূপে ভিজাইয়া রাখ। এ-দিকে একটি পাত্রে অবশিষ্ট দুধে ডিমের তরলাংশ ও চিনি মিশাইয়া জ্বালে চড়াও, এবং অনবরত নাড়িতে থাক। দুগ্ধ কিঞ্চিৎ গাঢ় হইয়া আসিলে, উপরের লিখিত স্পঞ্জকেক্ এবং বিস্কুট, দুগ্ধসহ উহাতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাক।

* সাতটি ডিমের কুসুম, আধখানি পাতি লেবুর রস ও খোসা-চূর্ণ, তিন ছটাক ময়দা একত্রে মিশ্রিত করিয়া, একটি পাক-পাত্রে পরিপূর্ণ করিয়া, মুখ বন্ধ করত দমে বসাও। কিয়ৎক্ষণ পরে ঢাকা খুলিয়া দেখিবে, যখন পাঁউরুটির ন্যায় ফুলিয়া উঠিয়াছে, সেই সময় পাত্রান্তরে নামাইয়া রাখিলে, স্পঞ্জকেক্ প্রস্তুত হইল।

গাঢ় হইয়া আসিলে, জায়ফল-চূর্ণ দিয়া, দুই-চারিবার নাড়িয়া, অন্য পাত্রে নামাইয়া রাখ।

টিকপ্ প্লাম পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ পোয়া কিস্‌মিস্, আধ পোয়া আঙ্গুর, আধ পোয়া চিনি, আধ পোয়া ময়দা, আধ পোয়া মাখম, আধ পোয়া রুটির ছিল্‌কা, আধ কাঁচ্চা লবণ, দুইটি ডিম, পরিমাণ-মত দুধ এবং ছোট-এলাচ-চূর্ণ।

প্রথমে কিস্‌মিস্ থেঁত কর, আঙ্গুর-গুলি ধুইয়া বোঁটা ছাড়াইয়া রাখ। মাখম ও লবণ রুটির ছিল্‌কাতে মাখাও। পরে ডিমের তরলাংশ, দুধ ছোট-এলাচ-চূর্ণ একত্র মিশ্রিত করিয়া, একটি পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াও, এবং অনবরত নাড়িতে থাক। দুধ বেশ গরম হইয়া আসিলে কিস্‌মিস্, আঙ্গুর ও রুটির ছিল্‌কা ইত্যাদি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে-চাড়িতে থাক; বেশ গাঢ় হইয়া আসিলে, নামাইয়া পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ।

সুইস য়্যাপেল পুডিং। উপকরণ।—য়্যাপেল পরিমাণ-মত, পাঁউরুটির ছিল্‌কা, চিনি এবং মাখম।

ভাল-রূপ খোসা ছাড়াইয়া য়্যাপেল খণ্ড-খণ্ড কর। এখন একটি পাক-পাত্রে মাখম দিয়া, তাহার উপর য়্যাপেল দেও, এবং পরে রুটির ছিল্‌কা, সামান্য চিনি ও মাখম দেও। এই-রূপে পাত্রটি পরিপূর্ণ হইলে জ্বালে চড়াইয়া উত্তম-রূপে ভাজিয়া লও, অর্থাৎ বাদামী রং হইলে নামাইয়া, পাত্রান্তরে ঢালিয়া, উহার উপর সাদা অর্থাৎ দোবরা চিনি ছড়াইয়া দিলে-ই পুডিং প্রস্তুত হইল।

আগ্রা পুডিং। উপকরণ।—রুটি, ডিম, পরিমিত দুধ, চিনি, ছোট-এলাচ-চূর্ণ, মাখম, মোরব্বা, ক্ষীরের মিঠাই।

রুটি-গুলি পাতলা পাতলা চাকা করিয়া কাটিয়া, মাখম মাখাইয়া, মোরব্বাতে ভিজাইয়া রাখ। এখন একটি পাত্রে, মাখম দিয়া ঐ রুটি তুলিয়া পাত্রটির অর্দ্ধেক পূর্ণ কর। দুধ জ্বাল দিয়া ক্ষীরের ন্যায় ঘন

করিয়া, পাত্র-স্থিত রুটিতে ঢালিয়া দেও, এবং তাহার উপর ডিমের কুসুমাংশ ও চিনি দিয়া, রুটির টুক্‌রা সকল ঢালিয়া দেও। জ্বালে কিছুক্ষণ রাখিয়া তাহাতে এলাচ-চূর্ণ দেও। যখন দেখিবে যে, কাদাকাদা হইয়াছে, সেই সময় পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া, পাত্রান্তরে রাখিয়া তাহাতে ক্ষীরের মিঠাই মিশাইয়া দেও। এই পুডিং খাইতে অতি সু-খাদ্য।

পাঁউরুটির পুডিং। উপকরণ।—রুটি, ডিম, চিনি, কিস্‌মিস্, লবণ এবং দুধ পরিমাণ-মত।

একটি পাক-পাত্রে মাখম দিয়া, তাহাতে কিছু কিস্‌মিস্, রুটি ও মাখম দিবে; এই-রূপ স্তরে স্তরে কিস্‌মিস্ ও রুটি প্রভৃতি দিয়া পাত্রটি পরিপূর্ণ করিয়া সাজাইয়া, তাহাতে দুধ, চিনি এবং ডিমের কুসুমাংশ একত্রে মিশ্রিত করিয়া ঢালিয়া দিবে। পরে অতি সামান্য লবণ দিয়া, জ্বালে সিদ্ধ করিয়া, নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিবে।

বেট্‌সি পুডিং। উপকরণ।—দেড় পোয়া দুগ্ধ, দেড় ছটাক রুটীর ছিল্‌কা, একটি ডিম, এক কাঁচ্চা উত্তম চিনি, মোরব্বা ও জায়ফল-চূর্ণ।

একটি পাত্রে মোরব্বা রাখ, এবং আর একটি পাত্রে দুধ জ্বালে চড়াইয়া গরম অর্থাৎ এক বলক উঠিলে, তাহাতে রুটীর ছিল্‌কা মিশ্রিত করিয়া নামাও। রুটী-মিশ্রিত দুধ সামান্য শীতল হইলে, তাহাতে ডিমের কুসুমাংশ মিশ্রিত করিয়া, মোরব্বা-স্থিত পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, কিছু জায়ফল-চূর্ণ দেও। এখন জ্বালের উপর এই পাত্রটি খানিক-ক্ষণ বসাইয়া রাখিলে-ই, দুধ জমিয়া যাইবে। আহারের সময় ছুরী দ্বারা চৌকা অথবা বাদামী ধরণে কাটিয়া লইবে।

বেচুলারস্ পুডিং। উপকরণ।—ডিম, ইহার পরিমাণ-মত ম্যাপেল, ময়দা, দুগ্ধ, চিনি, আঙ্গুর, পাঁউরুটীর ছিল্‌কা, মোরব্বা ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ।

য়্যাপেলের খোসা ছাড়াইয়া কুচি-কুচি করিয়া, ডিম ও দুধ ব্যতীত অন্যান্য সমুদায় দ্রব্য একত্র করিয়া, তাহাতে ডিমের কুসুমাংশ মিশ্রিত কর। পরে উহাতে য়্যাপেল দিয়া একটি পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াইয়া সিদ্ধ করিতে থাক। সকল দ্রব্য উত্তম মিশ্রিত হইয়া কাদার ন্যায় হইলে নামাইয়া পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখ। কিছু-ক্ষণ থাকিলে-ই ঠাণ্ডা হইয়া জমাট বাঁধিয়া যাইবে। এক্ষণে বরফির আকারে কাটিয়া আহার করিতে পার।

গাজরের পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—আধ পোয়া খোসা-ছাড়ান গাজর, আধ পোয়া রুটির ছিল্‌কা, আধ পোয়া মোরব্বা, আধ পোয়া ময়দা, আধ পোয়া আঙ্গুর, আধ ছটাক চিনি এবং পরিমাণ-মত দুধ ও লেবুর খোসা-চূর্ণ।

প্রথমে গাজর কুচি-কুচি করিয়া কাটিয়া, তাহার সহিত রুটির ছিল্‌কা, মোরব্বা, ময়দা, আঙ্গুর ও লেবুর খোসা-চূর্ণ, একত্রে উত্তম-রূপ মিশ্রিত করিয়া লও। এক্ষণে একটি পাক-পাত্রে এই মিশ্রিত দ্রব্য-গুলি জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে দুধ ঢালিয়া দিয়া, ন্যূনাধিক দেড় ঘণ্টা সিদ্ধ কর। সমুদায় দ্রব্য গলিয়া বেশ কাদার ন্যায় গাঢ় হইলে নামাইয়া অন্য-পাত্রে রাখ। উহা কিছু-ক্ষণ পরে বরফির ন্যায় জমাট বাঁধিয়া উঠিবে।

খ্রীষ্টমাস পুডিং। (প্রথম প্রকরণ।) উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা পাঁচ পোয়া, রুটির ছিল্‌কা তিন পোয়া, মোরব্বা তিন পোয়া, বীচি-শূন্য কিস্‌মিস্ তিন পোয়া, চিনি আধ সের, ডিম ছয়টি, দুধ এক পোয়া, এবং কিছু মাখম ও রসে ফেলা লেবুর খোসা।

রুটির ছিল্‌কা লও, মোরব্বা কুচি-কুচি করিয়া কাট, কিস্‌মিস্‌গুলি বেশ ধৌত করিয়া চূর্ণ কর, এবং লেবুর খোসা টুক্‌রা-টুক্‌রা করিয়া লও। এক্ষণে ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার কুসুমাংশ ও চিনি দুধে মিশ্রিত করিয়া, লিখিত দ্রব্য-গুলির সহিত মিশাইয়া রাখ। এ-দিকে একটি পাক-পাত্রে

মাখম দিয়া, মিশ্রিত দ্রব্য-গুলি ঢালিয়া দাও, এবং পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখ। যখন দ্রব্য-গুলি মিশ্রিত হইয়া, বেশ মোমের ন্যায় গাঢ় হইয়া যাইবে, সেই সময় নামাইয়া অন্য পাত্রে রাখিবে; আহারের সময় কাটিয়া লইবে।

(দ্বিতীয় প্রকরণ।) উপকরণ ও পরিমাণ।—কিস্‌মিস্ তিন পোয়া, চিনি তিন পোয়া, ময়দা তিন ছটাক, পাঁউরুটির ছিল্‌কা তিন ছটাক, রসে ফেলা লেবুর খোসা তিন ছটাক, তিন পোয়া মোরব্বা, সাত আটটি ডিম, সামান্য বাদাম-চূর্ণ এবং অতি সামান্য লবণ, পরিমাণ-মত মাখম এবং দুধ এক পোয়া।

প্রথম প্রকরণে যেরূপ করিয়া দ্রব্যাদি মিশ্রিত করা হইয়াছে, ইহাতেও সেই প্রকারে মিশাও। এই মিশ্রিত দ্রব্য-গুলি তিন ভাগ করিয়া রাখ। এক্ষণে একটি পাক-পাত্রে মাখম দিয়া, ঐ তিন ভাগ উপর উপর সাজাইয়া, জ্বালে চড়াও। গাঢ় হইলে, নামাইয়া অন্য পাত্রে ঢালিয়া রাখ, এবং জমাট হইলে পূর্ব্ববৎ কাটিয়া আহার কর।

(তৃতীয় প্রকরণ।) উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক পোয়া, ময়দা তিন ছটাক, ডিম ছয়টি ও কিছু মাখম।

মাংস বেশ করিয়া থুরিয়া লও, ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার হরিদ্রা ও শ্বেতাংশ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখ। এক্ষণে মাংসে ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাইয়া, বেশ করিয়া দলিয়া, পাঁচ ছয় মিনিট ঢাকিয়া রাখ। ময়দার সহিত শ্বেতাংশ উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। পরে পাক-পাত্রে মাখম দিয়া, ঐ মাংস ও ময়দা একত্রে মিশাইয়া, তাহা পূর্ণ করিয়া জ্বালে চড়াও। পাঁচ ঘণ্টা দমে রাখ। পরে ঢাকুনি খুলিয়া দেখিবে, যদি পুডিংএর উপর ফাটা দাগ থাকে, তবে পুনরায় আর এক ঘণ্টা দমে রাখিলে-ই, উত্তম পুডিং প্রস্তুত হইবে।

ময়দার হেষ্টি পুডিং। উপকরণ ও পরিমাণ।—দুধ তিন পোয়া, ময়দা তিন কাঁচ্চা, মাখম এক কাঁচ্চা, লবণ সিকি কাঁচ্চা।

প্রথমতঃ ময়দার সহিত অল্প দুধ মিশ্রিত করিয়া রাখ। এক্ষণে অবশিষ্ট দুধে লবণ দিয়া, পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও। দুধের বলক উঠিলে, প্রস্তুত ময়দা ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। দুগ্ধ বেশ গাঢ় হইয়া আসিলে, তাহাতে মাখম দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাত্রান্তরে ঢালিয়া, একটি গরম জল-পূর্ণ পাত্রের উপর রাখিয়া দেও। আহারের সময় চিনি কিংবা মিছ্‌রি-চূর্ণ-মিশ্রিত কর।

ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ

বিবিধ রন্ধন-প্রকরণ

স্ক্রলপ্‌ড্‌ এগ্‌। বিস্কুটের গুঁড়া বা বেসন, ময়দা কিংবা আলু সিদ্ধ (ইহার যে কোনটি) এবং দুধ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, রুটির ময়দা মাখার ন্যায় বেশ করিয়া দলিয়া মাখ। পরে তাহাতে লবণ, মরীচের গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া, এবং পিঁয়াজ ও আদার রস মিশাইয়া, পুনর্ব্বার দলিয়া লও। এ-দিকে কতক-গুলি ডিম সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া একটি পাত্রে রাখ। এই সময় আর কতক-গুলি ডিম ভাঙ্গিয়া, তন্মধ্য-স্থ কুসুমবৎ পদার্থ বাহির করিয়া, তাহাতে অল্প পরিমাণে পূর্ব্বোক্ত মসলা ও লবণ মিশাইয়া ফেনাইয়া রাখ। এখন পূর্ব্ব-প্রস্তুত বিস্কুটের গুঁড়ার এক-একটি লেটি পাকাও, এবং তদ্দ্বারা ছোট ছোট আকারে অর্থাৎ কচুরীর ন্যায় এক-এক-খানি রুটি প্রস্তুত কর। পরে ঐ রুটিতে কর্ত্তিত ডিমের এক-এক-খণ্ড, মসলা-মিশ্রিত ফেনান ডিমের কুসুমে মাখাইয়া, রুটির উপর স্থাপন কর, এবং আর এক-খানি রুটি দ্বারা ঐ ডিম ঢাকিয়া, চারি-ধার বেশ করিয়া আঁটিয়া দেও। এই

সময় পাক-পাত্রে মাখম কিংবা ঘৃত জ্বালে চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে প্রস্তুত করা রুটি, বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ ভাসা-ঘৃতে যেন উহা ভাজা হয়। ঘৃতের পরিমাণ অল্প হইলে, ভাল রকম ফুলিবে না।

মাংসের মিষ্ট পিষ্টক। প্রথমে মাংস-খণ্ড-গুলি জ্বালে উত্তম-রূপ সু-সিদ্ধ করিয়া লও। এখন তাহার হাড় বাছিয়া ফেলিয়া, মাংস-গুলি বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া রাখ। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, এই সঙ্গে বাদাম-বাটা মিশাইয়া চট্‌কাইলে, অপেক্ষাকৃত সু-খাদ্য হইয়া থাকে। মাংস চট্‌কাইলে, তাহা মোমের ন্যায় আটা-আটা হইবে। রুচি অনুসারে এই সময় কেহ কেহ অল্প-পরিমাণ চিনি মিশাইয়া-ও থাকেন। এখন ঐ মাংসে মরীচের গুঁড়া, গরম-মসলার গুঁড়া, পিঁয়াজ, আদার রস এবং লবণ মাখাও। অনন্তর, মাংসের পরিমাণানুসারে ডিমের হরিদ্রাংশ বাহির করিয়া রাখ, এবং তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস লইয়া, এক একটি আমড়ার আকারে কিংবা চৌকা ধরণে গড়াইয়া, ঐ হরিদ্রাংশে মাখাইয়া, মাখম কিংবা ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও।

মটন কলপস। মেষ-মাংসে এই পুষ্টি-কর খাদ্য পাক হইয়া থাকে। ছাগ প্রভৃতি অন্যান্য পশুর মাংসে-ও প্রস্তুত হইতে পারে, কিন্তু তাহার আস্বাদন অন্য-প্রকার। যাঁহারা মেষ-মাংস আহারে অরুচি প্রকাশ করিয়া থাকেন, তাঁহারা ছাগ-মাংসে প্রস্তুত করিয়া, রসনার তৃপ্তি-সাধন করিতে পারেন। ভেড়ার সম্মুখের দাবনার কোমল মাংস কাটিয়া, তাহা আবার সরু সরু খণ্ডে বিভক্ত কর। এখন এই মাংস-খণ্ড-গুলি জলে সু-সিদ্ধ করিয়া লও। এ-দিকে মাংসের পরিমাণানুসারে ডিমের কুসুমাংশ বাহির কর। এখন তাহাতে বিস্কুটের গুঁড়া, কিংবা ময়দা অথবা বেসন, মরীচের গুঁড়া, গরম-মসলার চূর্ণ, পিঁয়াজ ও আদার রস এবং লবণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া ফেনাও। পরে সিদ্ধ-মাংস-খণ্ডের এক-এক-

খানি এই ফেনান ডিমে ডুবাইয়া, মাখম কিংবা ঘৃতে ভাজিয়া লও। উহা এরূপ নিয়মে ভাজিবে, যেন খাইতে বেশ মোচক হয়।

মাংসের জেলি। মাংসের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি শীতল জলে এক ঘণ্টা রাখিবে। জলে ভিজাইবার নিয়ম এইরূপ ;—আধ ছটাক মাংস, এক পোয়া পরিমিত শীতল জলে ডুবাইয়া, তাহাতে দুইটি লেবুর (কাগজি কিংবা পাতি ইত্যাদি) ফালি কাটিয়া দিবে। এই জলে মাংস-খণ্ড-গুলি এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত ভিজিবে। এক পোয়া জল একটি ডেকৃচিতে ঢালিয়া দিয়া, জ্বালে বসাইবে এবং ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে মাংস-খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিবে। যে সময় মাংস জ্বালে থাকিবে, সেই সময় মধ্যে মধ্যে এরূপ নাড়িবে, যেন মাংস গলিয়া যায়। উহা গলিয়া গেলে, তাহাতে এক পোয়া পরিষ্কার চিনি ঢালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, দুইটি লেবুর রস, অল্প-পরিমিত জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। কেবল-মাত্র বিশুদ্ধ লেবুর জেলি প্রস্তুত করিতে হইলে, লেবুর রস দিতে হয় ; নতুবা উহা প্রয়োজন হয় না। ভোক্তাদিগের রুচি অনুসারে কেহ আবার লেবুর পরিবর্ত্তে মদ্য-ও ব্যবহার করিয়া থাকেন। এক্ষণে দুইটি ডিম খোলা-সমেত উত্তম-রূপে খিচ-শূন্য-ভাবে পেষণ করিয়া, জেলির মধ্যে ঢালিয়া দিবে। এই সময় হইতে মৃদু-ভাবে নাড়িয়া দেওয়া আবশ্যক। যখন দেখা যাইবে, জ্বালে উহা বেশ ফুটিয়া উঠিয়াছে, তখন জ্বালের তেজ কমাইয়া, মৃদু উত্তাপে পাঁচ মিনিট রাখিবে। এই-রূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ আঁচে থাকিলে, জেলির উপরি-স্থিত ভাসমান ডিম্বের শ্বেতাংশ তুলিয়া লইয়া, পাত্রান্তরে রাখিবে। এখন জেলির মধ্যস্থ কিছু জলীয় অংশ লইয়া, উহার সহিত উত্তম-রূপে মিশ্রিত করিয়া, পুনর্ব্বার জেলির মধ্যে ঢালিয়া দিয়া, উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। জেলির বর্ণ উজ্জ্বল করিবার ইচ্ছা হইলে, এই সময় উহাতে অন্যান্য বর্ণের দ্রব্য মিশাইতে হয়। কিন্তু তাহা তত প্রয়োজন হয় না। অনন্তর, জেলি সু-পক্ক ও গাঢ় হইয়া

আসিলে, তখন তাহা ইচ্ছানুসারে টিনের ফর্ম্মাতে ঢালিয়া, শীতল স্থানে রাখিলে-ই, ফর্ম্মার ন্যায় আকার-বিশিষ্ট জেলি প্রস্তুত হইল। টিনের ফর্ম্মা অপেক্ষা কলাই-করা তামার ফর্ম্মা-ই সু-প্রশস্ত। ফর্ম্মা হইতে জেলি বাহির করিয়া লইবার পর, ফর্ম্মাটি ধুইয়া রাখিবে।

পর্টুগিজ ভিণ্ডালু। ছাগল, মেষ এবং পক্ষী প্রভৃতি সকল প্রকার মাংসে-ই ভিণ্ডালু প্রস্তুত হইতে পারে। তবে যে সকল মাংসে চর্ব্বির ভাগ থাকে, সেই প্রকার মাংসে-ই উহা উত্তম হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত তিন ছটাক, রশুন-ছেঁচা এক কাঁচ্চা, রশুন-বাটা এক কাঁচ্চা, আদা-বাটা এক কাঁচ্চা, লঙ্কা-বাটা এক কাঁচ্চা, ভাজাধনের গুঁড়া আধ কাঁচ্চা, ভাজা জীরার গুঁড়া সিকি কাঁচ্চা, তেজপত্র চারিখানি, গোলমরীচ ৮।১০টা, ভাজা-লবঙ্গ (গুঁড়া) ৪।৫টি, ছোট-এলাচ (গুঁড়া) ছয় আনা, দধি এক পোয়া, লবণ আড়াই তোলা।

তেজপাতা ও গোল-মরীচ ব্যতীত সমুদায় মসলা দধির সহিত মিশাইয়া, তাহাতে মাংস মাখিয়া রাখ। পর্টুগিজেরা অধিক-ক্ষণ পর্য্যন্ত এই অবস্থায় রাখিয়া, রাঁধিবার সময় উহাতে আদৌ জল ব্যবহার করে না। কিন্তু যাঁহারা তত সময় অপেক্ষা করিতে না পারেন, তাঁহারা অন্ততঃ দুই ঘণ্টা ঐ-রূপ অবস্থায় রাখিয়া রন্ধন করিতে পারেন। নিয়মিত সময় অতীত হইলে, একটি পাক-পাত্র মৃদু জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তেজপাতা ও গোল-মরীচ ফোড়ন দিয়া, পূর্ব্ব-রক্ষিত মাংস ঢালিয়া নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিয়া মৃদু জ্বালের উপর রাখিলে-ই মাংস পাক হইবে। পর্টুগিজ ভিণ্ডালুর ঝোল থাকে না; জ্বালে এবং অধিক-ক্ষণ দধিতে ভিজান থাকাতে, উহা সু-সিদ্ধ হইয়া, এক-এক-খানি মাংস অতি উপাদেয় আস্বাদনের হইয়া থাকে। মসলা সমুদায় অল্প ভাজিয়া লওয়াতে এক-প্রকার

সু-গন্ধ বাহির হইতে থাকে। যাঁহারা অধিক-ক্ষণ দধিতে ভিজাইয়া রাখিতে অপেক্ষা করিতে না পারেন, তাঁহারা রাঁধিবার সময় তাহাতে অল্প পরিমাণে জল দিতে পারেন; কারণ, অধিক-ক্ষণ দধিতে ভিজান না থাকিলে, সিদ্ধ হইতে একটু জলের আবশ্যক হইয়া থাকে। আর একটি কথা, পর্টুগিজেরা দধির পরিবর্ত্তে ভিনিগার অর্থাৎ সির্কা দিয়া থাকেন। দধি অপেক্ষা যে, সির্কা অধিক জারক, তাহা বোধ হয়, অনেকে-ই অবগত আছেন। তবে সির্কাতে এক-প্রকার গন্ধ হইয়া থাকে; সুতরাং, অনেকের রসনায় তাহা তত আদরণীয় হয় না। তবে যাঁহারা খাইয়া থাকেন, তাঁহারা দধির পরিবর্ত্তে উহা ব্যবহার করিতে পারেন।

কিস্‌টম্‌বল। কিস্‌টম্‌বল মৎস্য দ্বারা পাক হইয়া থাকে। ইহাতে মাছ, ঘৃত, ডিম, দুধের মালাই (সর), ছোট-এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ, গোলমরীচ-চূর্ণ, লবণ এবং মাখম ব্যবহৃত হয়।

প্রথমে রোহিত, কাতলা, মৃগেল প্রভৃতি মৎস্যের খণ্ড-গুলি ঘৃতে ভাজিবে। উহা ঠাণ্ডা হইলে, কাঁটা বাছিয়া মাছ-গুলি শিলেতে উত্তম-রূপে বাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে পরিমাণ অনুসারে দুই চারিটি ডিমের কুসুমাংশ মিশাইয়া, পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। (অনেকে এরূপ ছাঁকিয়া না লইয়া-ও প্রস্তুত করিয়া থাকেন।) পরে তাহাতে আর দুই-একটি ডিম ভাঙ্গিয়া, দুধের সর এবং পূর্ব্বোক্ত সমুদায় মসলা-চূর্ণ তাহার সহিত মিশাইবে। এখন একটি ছোট রকমের পাক-পাত্রে মাখম মাখাইয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাছ ঢালিয়া দিবে। পরে বড় একটি হাঁড়িতে জল দিয়া জ্বাল দিবে। মাছের হাঁড়িটি ঐ হাঁড়ির মধ্যে স্থাপন করিয়া, এক-খানি কাপড় দ্বারা তাহার মুখ বাঁধিয়া, ঢাকিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। আধ ঘণ্টা জ্বালের পর ঢাকুনি খুলিয়া দেখিবে, জল শুষ্ক হইয়াছে কি না। যদি শুকাইয়া যায়, তবে তাহাতে পুনর্ব্বার জল ঢালিয়া দিবে। এই জল এরূপ নিয়মে দিবে, যেন উথলিয়া ছোট হাঁড়িটির মধ্যে

না পড়িতে পারে। পাক হইলে, তাহা নামাইয়া লইবে। পাক হইয়াছে কি না, তাহা পরীক্ষা করিতে হইলে, একটি ছোট সরু কাঠি হাঁড়ির মধ্যে প্রবেশ করিয়া তুলিয়া লইবে। উহার গায়ে তরল পদার্থ লাগিয়া না উঠিলে-ই জানিতে হইবে, কিস্‌টম্‌বল পাক হইয়াছে। অনন্তর, ছোট হাঁড়ির মধ্য-স্থ সমুদায় পদার্থ বাহির করিয়া লইবে।

মাছের মোল। বৃহৎ-জাতীয় অর্থাৎ রোহিত, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি মাছের মোল পাক করিলে, উহার উত্তম আস্বাদ হইয়া থাকে। মাছ বড় বড় চাকা-চাকা করিয়া কাটিয়া ভাজিতে হয়। পরে আবশ্যক-মত ময়দা ও নারিকেল-দুধ এবং তেজপত্র একত্রে অল্প ফুটাইয়া লইতে হয়। এক সের মৎস্যে আধ সের নারিকেল-দুগ্ধ হইলে-ই যথেষ্ট হয়। ফুটিবার পর জ্বাল হইতে নামাইয়া শীতল করিবে। অনন্তর, উহা উত্তম-রূপে ফেটাইয়া, পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইবে, এবং মৃদু জ্বালে পাক করিবে। যখন দেখিবে, ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন এক-বারে জ্বাল বন্ধ করিয়া, কয়লার আগুনের আঁচে দিবে। এই সময় ভাজা মাছ-গুলি ও লবণ উহাতে ঢালিয়া দিবে। মাছ দেওয়ার পর, অখণ্ড মসলা অর্থাৎ ছোট-এলাচের দানা, লবঙ্গ, আদার কুচি, দারুচিনির কুচি, কাঁচা লঙ্কার কুচি দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন বেশ থক্-থকে হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে মাখম দিয়া নামাইলে, মৎস্যের মোল্ পাক হইল।

মুলতানি ছোপ্। এই খাদ্য রন্ধনে হাঁস কিংবা কবুতর, ঘৃত, আদা, পিঁয়াজ, ধনে, গোল-মরীচ, লঙ্কা, হরিদ্রা, তেজপত্র, লবণ, নারিকেল-দুধ এবং লেবুর রস এই সকল উপকরণ ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

প্রথমে দুইটি হাঁস অথবা কবুতর ছাড়াইয়া, খণ্ড-খণ্ড করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে তন্মধ্য হইতে অর্দ্ধেক মাংস এবং ধনে, আদা ও পিঁয়াজ-

খণ্ড এবং জল একটি পাত্রে করিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। পাক-পাত্রের মুখ যে ঢাকিয়া দিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। জ্বালে মাংস সু-সিদ্ধ হইলে অর্থাৎ হাড় হইতে সহজে মাংস ছাড়াইয়া গেলে, পাক-পাত্রটি নামাইয়া রাখিবে। এখন মাংস উত্তম-রূপ চট্‌কাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া মাংস ফেলিয়া দিবে এবং যূষ পাত্রান্তরে রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং ধনে-বাটা, গোলমরীচ-বাটা, আদা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা ও তেজপত্র-বাটা তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। জ্বালে লাল্‌চে রং হইলে, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত অবশিষ্ট মাংস ঢালিয়া দিবে। জ্বালে মাংস লাল-বর্ণের হইলে তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত যূষ এরূপ পরিমাণে দিবে, যেন মাংস পাক-পাত্রের গায়ে না লাগিয়া যায়। অথচ উহা বেশ সু-সিদ্ধ হয়। যখন মাংস সু-সিদ্ধ হইবে, তখন অবশিষ্ট যূষ ও পরিমাণ-মত লবণ দিবে। ঝোল মরিয়া থক্‌থকে হইয়া আসিলে, নারিকেল-দুধ ঢালিয়া দিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় লেবুর রস দিয়া নামাইয়া লইবে।

খাসির মাংসের জেলি। নানা-প্রকার দ্রব্য দ্বারা জেলি প্রস্তুত হইয়া থাকে। কেবল-মাত্র খাসির মাংসের জেলি লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—খাসির মাংস এক সের, ডিম চারিটা, চিনি এক পোয়া, লেবুর রস দেড় ছটাক, ছোট-এলাচ চারি আনা, লবঙ্গ চারি আনা, দারুচিনি চারি আনা এবং জল পরিমিত।

জলে মাংস সিদ্ধ করিতে থাক। বেশ সু-সিদ্ধ হইলে, তখন তাহা নামাইয়া, ঝোলে চট্‌কাইয়া মাংস ফেলিয়া দেও। এ-স্থলে একটা কথা মনে রাখা আবশ্যক অর্থাৎ মাংস সিদ্ধ করিবার সময় যে তৈলবৎ পদার্থ ভাসিয়া উঠিবে, তাহা চাম্‌চায় করিয়া আস্তে আস্তে তুলিয়া ফেলিবে। এই মাংসের যূষ একটা পাত্রে রাখ। অন্য একটি

পাত্রে ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার সাদা অংশ রাখিয়া দেও, এবং হরিদ্রা-ভাগ দ্বিতীয় পাত্রে রাখ। এই কুসুমাংশে চিনি ও লেবুর রস মিশাও, কিন্তু উহা এরূপ পরিমাণে মিশাইবে, যেন বেশী ভাগ কমিয়া না আইসে। এখন তাহা অধিক-বার নাড়িতে আরম্ভ কর। খুব ফোটান হইলে, পূর্ব্ব-রক্ষিত সাদা (ডিমের) অংশ উহার সহিত মিশাইয়া পুনর্ব্বার ফোটাইতে থাক। পরে তাহাতে মাংসের যূষ বা ক্বাথ মিশাও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ এক-হাতে এবং অন্য-হাতে খালি-পাত্র ধরিয়া, চারি-পাঁচ-বার ঢালা-উব্‌রা কর। অনন্তর, তাহা একটি পাক-পাত্রে করিয়া জ্বাল দিতে থাক। জ্বালের অবস্থায় সমুদায় মসলার গুঁড়া দিয়া মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিতে আরম্ভ কর। এই সময় মৃদু জ্বাল দিতে হয়। জ্বালের অবস্থায় যখন হাতার গায়ে আটার মত লাগিতে থাকিবে, তখন আর জ্বালে না রাখিয়া, পাক-পাত্রটি নামাইবে, এবং এক-খণ্ড পরিষ্কৃত ফ্লানেল কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ফ্লানেল কাপড়ের অভাব হইলে, মোটা কাপড় দ্বারা ছাঁকিয়া লইলে-ও হইতে পারে; কিন্তু ফ্লানেল কাপড় হইলে-ই ভাল হয়। এখন এই জেলির পাত্রটি খুব শীতল জলে বসাইয়া রাখ। অনতি-বিলম্বে উহা জমিয়া যাইবে। বরফ-জলে রাখিতে পারিলে আর-ও ভাল হয়। আমরা দেখিয়াছি, শীত-কালে কেবল-মাত্র শীতল জলে স্থাপন করিলে-ই জমিয়া উঠে; কিন্তু গ্রীষ্ম-কালে উহা জমাইতে হইলে, নিম্নলিখিত-রূপ জল প্রস্তুত করিয়া, তাহার উপর উক্ত পাত্র রাখিলে জমিয়া আসিবে।

এক পোয়া সোরা-চূর্ণ ও এক ছটাক নিশাদল জলে মিশ্রিত করিয়া সেই জলের উপর জেলির পাত্রটি বসাইবে। এক-বারে না জমিলে আধ ঘণ্টা অন্তর পূর্ব্ববৎ জল প্রস্তুত করিয়া, পাত্রটি স্থাপন করিলে উহা জমিয়া আসিবে। ঐ-রূপ জলে তিন-বার রাখিলে-ই

হইবে। এই জেলি টোষ্ট * করা পাঁউরুটির সহিত আহার করিতে পারা যায়।

রাঁধিলে গল্দা চিংড়ি বাঁকিবে না। গল্দা চিংড়ি মাছ স্বভাবতঃ ঈষৎ বক্র, কিন্তু রাঁধিলে অত্যন্ত বাঁকিয়া থাকে; এই বক্রতা নিবন্ধন কোন কোন রন্ধনে অত্যন্ত অসুবিধা হইয়া উঠে। কিন্তু যদি উহা সরল-ভাবে রাখা যায়, তাহা হইলে কট্‌লেট্ প্রভৃতি পাক করিবার সময় বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে। প্রথমতঃ মাছের গলা কিঞ্চিৎ কাটিয়া, তথা হইতে টানিয়া সূত্রবৎ পদার্থটি বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে। মাছের পরিমাণ অনুসারে আনারস ছেঁচিয়া রস বাহির করিয়া, এখন এই রসে এক প্রহর পর্য্যন্ত মাছ-গুলি ভিজাইয়া রাখিবে। নিয়মিত সময় অতীত হইলে, তাহা তুলিয়া লইয়া ব্যঞ্জন পাক করিবে। কিন্তু পাকের সময়-ও আবার কিঞ্চিৎ রস দিতে হইবে। চিংড়ি মাছ সোজা করিবার ইহা একটি অতি সহজ উপায়।

পচা মাছের দুর্গন্ধ নিবারণ। প্রথমে মাছের আঁইস ফেলিয়া, ইচ্ছা-মত আকারে কুটিয়া বেশ করিয়া ধুইয়া লও। পরে শুক্‌না নেকড়ার দ্বারা আস্তে আস্তে মাছের জল পুঁছিয়া ফেলিবে। এখন একটি হাঁড়িতে কাঠের কয়লা এক-থাক সাজাইয়া, তাহার উপর ঐ মাছ সাজাইতে আরম্ভ কর। ইহা এরূপ নিয়মে সাজাইবে, যেন তাহার উপরে দুই তিন থাক স্থান খালি থাকে। এখন এই খালি স্থান কয়লার দ্বারা পূর্ণ কর। অনন্তর, কয়লায় আগুন ধরাইয়া দেও। আগুন ধরিয়া উঠিলে, তাহার উপর কিছু মোম ফেলিয়া দেও। মোম হইতে ধুঁয়া বাহির হইতে আরম্ভ হইলে, তখন এক-খানি ঢাক্‌নি দ্বারা

* পাঁউরুটি খণ্ড খণ্ড করিয়া তাহাতে মাখম মাখাইয়া, আগুনে সেঁকিয়া লওয়াকে টোষ্ট করা কহে। অনেকে মাখম না মাখাইয়া, কেবল আগুনে সেঁকিয়া লইয়া, পরে মাখম মাখাইয়া-ও থাকেন।

ঐ পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে, যেন ধূম বাহির হইতে না পারে। মাছ-গুলি এ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ থাকিলে, যখন দেখা যাইবে, সমুদায় ধুঁয়া মাছের ভিতর মজিয়া গিয়াছে, তখন ঢাক্‌নি খুলিয়া মাছ বাহির করিয়া লইবে। অনন্তর, তাহা রীতি-মত পরিষ্কার করিয়া রাঁধিয়া দেখ, দুর্গন্ধের আর কোন চিহ্ন নাই।

ইক্ষু-সির্কা। সির্কা বা ভিনিগার অনেক-প্রকার খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তৈলের ন্যায় সির্কার মধ্যে নানা প্রকার ফল প্রভৃতি খাদ্য-দ্রব্য ডুবাইয়া রাখিলে, তাহা না পচিয়া অবিকৃত থাকে। এজন্য সির্কা-প্রস্তুত-প্রণালী প্রত্যেক গৃহস্থের জানা আবশ্যক। এতদ্ভিন্ন, সির্কা দ্বারা নানা-প্রকার ঔষধের কার্য্য-ও হইয়া থাকে।

ইচ্ছা-মত ইক্ষু-রস লইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে ফুটিয়া উথলিয়া উঠিলে, তাহা নামাইবে, এবং কাপড়ে ছাঁকিয়া মৃত্তিকা অথবা কাচের পাত্রে পূর্ণ করিবে। এই পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া, দশ পনর দিন পর্য্যন্ত রৌদ্র ও শিশির পায়, এরূপ স্থানে রাখিয়া দিবে। এই রস ঐ-রূপ অবস্থায় থাকিলে দেখা যাইবে, তাহার উপর এক-খানি সর পড়িয়াছে। তখন পাত্রের মুখ খুলিয়া সর-খানি তুলিয়া ফেলিয়া, রস পুনর্ব্বার কাপড়ে ছাঁকিয়া, পূর্ব্ববৎ অবস্থায় রাখিবে, এবং আবার সর পড়িলে ঐ-রূপ করিবে। এই-রূপে যত সর পড়িবে, পূর্ব্ববৎ করিবে। যখন দেখা যাইবে, আর সর পড়িতেছে না, তখন পুনর্ব্বার ছাঁকিয়া বোতলে পূর্ণ করত, মুখ আঁটিয়া রাখিলে-ই সির্কা প্রস্তুত হইল। সির্কা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

মেষ বা হরিণ-মাংসের এস্‌ক্যালাপ্‌। সিদ্ধ বা ঝল্‌সান মেষ বা হরিণ-মাংস, পরিমাণ-মত রুটির ছিলকা, দুধ, লবণ, মাখম, জীরা-মরীচ, ধনে, দারুচিনি, লবঙ্গ ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ বাটা, এবং ডিম সংযোগে প্রস্তুত হইয়া থাকে।

সিদ্ধ বা ঝলসান মাংস উত্তম-রূপে থুরিয়া লও এবং তাহাতে পরিমাণ মত লবণ ও জীরামরীচ মাখাইয়া রাখ। এখন, রুটির ছিলকা-সহ মাখম মাখাইয়া, দুধে মিশ্রিত কর। পরে জ্বালে একটি পাক-পাত্র চাপাইয়া, তাহাতে মাংস এবং পরিমাণ-মত গরম জল দিয়া, পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দাও। বেশ ফুটিয়া উঠিলে, রুটি-মিশ্রিত দুধ ও পরিমাণ-মত দারুচিনি, লবঙ্গ ছোট-এলাচ-চূর্ণ এবং একটি ডিমের তরলাংশ তদুপরি ছড়াইয়া দিয়া, কাটি দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। যখন দেখিবে ঝোল মরিয়া মাংস-গুলি ভাজা হইয়াছে, সেই সময় নামাইয়া পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। আহার করিবার দশ মিনিট পূর্ব্বে, ঢাকা খুলিয়া এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

মাংস দ্বারা পায়রার আকৃতি। উপকরণ।—মেষ বা ছাগের উরুর মাংস দুই খণ্ড, রুটির ছিল্‌কা, পরিমাণ মত লবণ, জীরা-মরীচ, লবঙ্গ, দারুচিনি ও ছোট-এলাচ-চূর্ণ বা বাটা, ময়দা এবং জল।

ঐ মাংস এক ইঞ্চি পুরু করিয়া কাটিয়া, তাহা হইতে হাড় বাহির করিয়া ফেল, এবং মাংস থুরিয়া কাদার মত করিয়া রাখ। এখন এই মাংসে রুটির ছিল্‌কা ও পরিমাণ-মত লবণ এবং লিখিত মসলা-চূর্ণ বা বাটা মিশ্রিত করিয়া থাসিতে থাক। পরে ঐ মাংসে পায়রার আকৃতি তৈয়ার কর, এবং তাহাতে সূতা জড়াও। পরে একটি পাত্রে পরিমাণ-মত জল ঢালিয়া, জ্বালের উপর চড়াও, এবং জল গরম হইলে, তাহাতে এই পায়রার আকৃতি রাখিয়া সিদ্ধ কর। ভাল-রূপ সিদ্ধ হইলে নামাইয়া, জল ও পায়রার আকৃতিটি পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখ। এই জলে পরিমাণ মত লবণ, জীরামরীচ, ছোট এলাচ, দারুচিনি ও লবঙ্গ চূর্ণ বা বাটা এবং ময়দা গুলিয়া, ফুটাইয়া গাঢ় করিয়া লও। অতঃপর, এই ঝোলের অৰ্দ্ধেক অংশ পাত্রান্তরে রাখ, এবং অর্দ্ধেক অংশ পায়রার আকৃতির উপর এ-রূপ নিয়মে আস্তে আস্তে ঢালিয়া দাও, যেন আকৃতিটি ভাঙ্গিয়া না

যায়। আহার করিবার সামান্য আগে, অতি সাবধানে সূতা খুলিয়া, অবশিষ্ট ঝোলের মধ্যে পায়রাটি বসাইয়া রাখিবে।

মাংসের সিঙ্গেড়া। সচরাচর যে নিয়মে সিঙ্গেড়া প্রস্তুত হইয়া থাকে, মাংসের সিঙ্গেড়া তদপেক্ষা অনেকাংশে সু-স্বাদু। সিঙ্গেড়ার ভিতর আলুর পূর দেওয়া হইয়া থাকে, মাংসের সিঙ্গেড়ায় আলুর পরিবর্ত্তে, মাংসের পূর ব্যবহার করিতে হয়। চপের মাংস যে নিয়মে মসলা-সহ ঘৃতে ভাজিয়া লইতে হয়, এই মাংস-ও ঠিক সেই-রূপ করিয়া লইবে। এই-রূপ প্রস্তুত মাংস পূর দিয়া, তদ্দ্বারা সিঙ্গেড়া তৈয়ার করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই, মাংসের সিঙ্গেড়া তৈয়ার হইল। এই সিঙ্গেড়া গরম গরম বেশ সু-খাদ্য।

মাছের সিঙ্গেড়া। মাংসের সিঙ্গেড়া যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, মাছের সিঙ্গেড়া-ও অবিকল সেই-রূপ প্রণালীতে তৈয়ার করিবে। রুই, কাতলা প্রভৃতি পাকা মাছের কাঁটা ছাড়াইয়া যে, উহা প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে।

আলুর বিলাতী পিষ্টক। ইচ্ছা-মত আলু লইয়া সিদ্ধ কর, এবং তাহার শাঁস উত্তম-রূপে বাটিয়া ওজন কর। এক পোয়া শাঁস হইলে, দুই ছটাক চিনি, এক ছটাক লেবুর রস ও তিনটি ডিমের হরিদ্রাংশ উহাতে মিশাও। উত্তম-রূপ মিশ্রিত হইলে, ডিমের সাদা অংশ ফেনাইয়া, উহার সহিত মিশ্রিত কর। এখন পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া, উহার উপর অল্প পরিমাণে ঘৃত ছড়াইয়া ছাঁকিয়া লও। গরম গরম এই পিষ্টক অত্যন্ত উপাদেয়।

আলুর বিস্কুট। বড় বড় ছয়টা আলু পোড়াইয়া লইবে। উত্তম-রূপ নরম হইলে চামচ দ্বারা ভিতর হইতে শাঁস কুরিয়া বাহির করিবে। পরে তাহাতে আটটি ডিমের হরিদ্রাংশ, আধখানি লেবুর কোয়া এবং এক পোয়া চিনি মিশাইয়া ঘুঁটিতে থাকিবে। অনন্তর,

ডিমের সাদা অংশ ফেনাইয়া, উহাতে মিশাইবে। এ-দিকে কাগজের ছোট ছোট ঠোঙ্গা প্রস্তুত করিবে; এবং তাহাতে অল্প তৈল মাখাইয়া, অর্দ্ধেক পরিমাণ ঐ মিশ্রিত দ্রব্যে পূর্ণ করিবে। এখন তাহার উপর অল্প চিনি ছড়াইয়া দিয়া, সামান্য আঁচে ধরিবে।

আলুর রুটি। এক সের আলু সিদ্ধ করিয়া নিফাঁস করিয়া বাটিবে; এবং তাহাতে তিন সের ময়দা মিশাইয়া, খুব ঠাসিতে থাকিবে। জলের পরিবর্ত্তে দুধ দিয়া মাখিতে থাকিবে। এই আলু-মিশ্রিত ময়দার রুটি প্রস্তুত করিয়া আগুনে সেঁকিয়া লইবে।

আলুর ওম্‌লেট। বড় একটি আলু সিদ্ধ করিয়া ভাঙ্গিয়া ফেল; এবং এক-খানি ছোট চামচ করিয়া তাহার ভিতরের শাঁস কুরিয়া বাহির কর। এখন এই শাঁস উত্তম-রূপে বাটিয়া, তাহাতে অল্প পরিমাণে লবণ, মরীচের গুঁড়া, একটি লেবুর রস এবং চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশ্রিত কর। অনন্তর, ডিমের সাদা অংশ ফেনাইয়া, উহাতে মিশাইয়া ঘৃতে ভাজিয়া লও।

মাছ নরম করিবার উপায়। মাছ ভাজিলে প্রায় একটু কড়া হইয়া থাকে। এজন্য প্রথমে সামান্য তৈলে মাছ-গুলি ভাজিয়া, পরে সামান্য হরিদ্রা-জলে সিদ্ধ করিয়া রাখিবে। আহারের পূর্ব্বে, পুনর্ব্বার তাহা লাল্‌চে রকমে ভাজিয়া লইবে। এই মাছ অত্যন্ত মলায়েম হইয়া থাকে।

নারিকেল মিঠাই। আধ সের চিনি, দেড় পোয়া নারিকেল-কুরার সহিত মিশ্রিত কর, এখন ছয়টা ডিমের শ্বেতাংশ ভাল করিয়া ফেনাইয়া লও। এবং উহার সহিত ভাল-রূপ মাখা হইলে, দলা দলা করিয়া কাগজের উপর বসাইয়া, আগুনের অল্প আঁচে ছাঁকিয়া লও।

নারিকেল পিষ্টক। আধ সের চিনি, দেড় পোয়া

নারিকেল-কুরার সহিত মিশ্রিত কর। পরে ছয়টি ডিমের শ্বেতাংশ ফেনাইয়া, উহাতে মিশাও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ দলা দলা করিয়া, এক-খানি কাগজের উপর রাখিয়া, মৃদু আঁচে পাক করিয়া লও।

নারিকেলের ছস। একটি নারিকেল কুরিয়া, সম-পরিমাণ চিনি-মিশ্রিত জলে সিদ্ধ কর। জ্বালে নারিকেল নরম অর্থাৎ সিদ্ধ হইলে, তাহাতে আধ পোয়া ঘন সর বা মাখম এবং একটি ডিমের হরিদ্রাংশ ঢালিয়া দাও। অল্প-ক্ষণ মাত্র এই অবস্থায় জ্বালে রাখ, কিন্তু দেখিও যেন ফুটিয়া না উঠে। অনন্তর, জ্বাল হইতে নামাইয়া, উহাতে অল্প পরিমাণে লেবুর রস দিয়া, এক-বার নাড়িয়া চাড়িয়া, পাত্রান্তরে নামাইয়া লও, নারিকেলের ছস্ প্রস্তুত হইল।

নারিকেলের কাঁন্দি। এক-খানি কড়াতে আধ সের ভাল চিনি রাখিয়া, তাহাতে তিন ছটাক জল ঢালিয়া দাও। চিনি জলে পনর মিনিট ভিজিলে, জ্বালে চড়াও এবং গাদ উঠিলে কাটিয়া ফেল ও কিছু ঘন কর। পরে আধ পোয়া নারিকেল-কুরা উহাতে ঢালিয়া দিয়া, ক্রমাগত ঘাঁটিতে থাক। যখন দেখিবে, উহা ফুটিয়া উচু হইয়া উঠিতেছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, এক-খানি কাগজের উপর ছড়াইয়া দাও; এবং অল্প গরম থাকিতে থাকিতে পাত্রান্তরে রাখ। উত্তমরূপ শুষ্ক হইলে, টিনের বাক্সে আঁটিয়া রাখ।

নারিকেলের তক্তি। একটি বড় নারিকেল কুরিয়া, দুধ গালিয়া লও; এবং এক-খানি কড়াতে আধ সের চিনি, এক পোয়া জল, কিছু লেবুর রস, নারিকেল-কুরা এবং নারিকেলের দুধ ঢালিয়া দিয়া জ্বালে চড়াও। এখন নাড়িতে থাক। বেশ নরম হইয়া আসিলে, এক-খানি থালাতে মোহনভোগ ঢালার ন্যায় ঢালিয়া রাখ।

কমলালেবুর সুধাপাক। একটি পাত্রে তিনটী কমলালেবুর রস, তিনটি ডিম ভাঙ্গিয়া উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। এ-দিকে

চিনির ডেলা লইয়া, লেবুর খোলাতে ঘসিতে আরম্ভ কর। চিনিতে বেশ সু-গন্ধ হইলে, দেড় পোয়া ঘন সরের (দুধের) সহিত মিশাও। এখন পূর্ব্বোক্ত মিশ্রিত দ্রব্যের সহিত আধখানি জায়ফল-চূর্ণ মিশাইয়া, চিনি-মিশ্রিত সরের সহিত মিশাইয়া লও। অনন্তর, উহা একটি চিনির মাটির পাত্রে রাখিয়া, গরম জলের উপর স্থাপন কর। ঘন হইলে, তাহার উপর চিনি ছড়াইয়া দিয়া, বোতলে তুলিয়া রাখ। এই সু-মিষ্ট-দ্রব্য অত্যন্ত রসনার তৃপ্তি-কর।

কমলালেবুর জেলি। দেড় পোয়া কমলালেবুর রসে, আধ সের উৎকৃষ্ট চিনি মিশাইয়া, তাহাতে দুইটি ট'কো কমলালেবুর খোসা সিদ্ধ করিবে। আন্দাজ কুড়ি মিনিট জ্বালে রাখিলে সু-সিদ্ধ হইবে। পুনর্ব্বার আধ সের চিনি উহাতে ঢালিয়া, জ্বাল দিতে থাকিবে। কিছু-ক্ষণ পরে লেবুর রস হইতে খোসা তুলিয়া ফেলিবে। যখন দেখিবে জ্বাল-স্থিত রস একটু তুলিয়া কোন পাত্রে রাখিলে, উহা জমিয়া আসিবে, তখন নামাইয়া ভিন্ন ভিন্ন পাত্রে রাখিবে। কিন্তু যদি জমিয়া না যায়, তবে জ্বাল দিবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, কমলালেবুর জেলি পাক হইল। কিন্তু, ইংরাজেরা কাগজে ডিমের শ্বেতাংশ মাখাইয়া, সেই কাগজ ভিন্ন ভিন্ন পাত্র-স্থ জেলির উপর আচ্ছাদন দিয়া ঠাণ্ডা স্থানে রাখিয়া থাকেন।

কমলালেবুর কৃত্রিম রস। এক আউন্স সাইট্রিক এসিড, এবং এক ড্রাম পটাস্ কার্ব্বোনেট্, এক কোয়াট জলে গুলিবে। অনন্তর, তাহা জ্বালে চড়াইয়া, একটি কমলালেবুর আধ-খানি উহাতে সিদ্ধ করিবে। যখন বুঝিবে, জলে বেশ গন্ধ হইয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণ মত চিনি মিশাইয়া নামাইয়া লইবে।

কমলালেবুর সরবত জমান। দুইটি কমলালেবুর খোসা, তিন চারিটি চিনির ডেলাতে ঘষিয়া, উহার হরিদ্রাংশ তুলিয়া

ফেল। কিন্তু অধিক ঘষা হইলে, সরবত একটু কটু হইবে। এখন লেবুর কুস্থম-কুস্থম গরম রসে, ঐ চিনির ডেলা-গুলি গুলিয়া লইবে। অনন্তর, ছয়টি কমলা ও একটি কাগজি বা পাতিলেবুর রস এবং দেড় পোয়া জল ও দেড় পোয়া চিনির রস, পূর্ব্বোক্ত রসের সহিত মিশাইবে। পরে তাহা ছাঁকিয়া লইলে, উত্তম সরবত প্রস্তুত হইবে। এই সরবত জমাইতে হইলে, পূর্ব্বে জমাইবার যে নিয়ম লিখিত হইয়াছে, অর্থাৎ ডিম আদি মিশাইয়া জমাইবার যে ব্যবস্থা উল্লেখ করা হইয়াছে, সেই নিয়মে জমাইবে।

কমলালেবুর চিপ্। বড় বড় কতক-গুলি কমলালেবুর খোসা লইয়া প্রত্যেকটিকে চারি-ভাগে কাটিয়া ওজন কর। অনন্তর, খুব নরম হওয়া পর্য্যন্ত জলে সিদ্ধ করিতে থাক। সু-সিদ্ধ হইলে জল হইতে তুলিয়া, রৌদ্র কিংবা উনানের আঁচে উত্তম-রূপ শুষ্ক কর। পূর্ব্বে যে খোসা-গুলি ওজন করিয়া রাখিয়াছ, তাহার কারণ এই যে, খোসার পরিমাণ এক-সের হইলে, তিন পোয়া চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, সেই রস এই শুষ্ক খোসার উপর ঢালিয়া দাও, এবং এই অবস্থায় চব্বিশ ঘণ্টা অর্থাৎ এক রাত-দিন ভিজাইয়া রাখ। পর-দিন খোসা হইতে সমুদায় রস ঢালিয়া লইয়া, পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াও; এবং গাঢ় হইয়া আসিলে, আবার ঐ খোসার উপর ঢালিয়া দাও। যত-দিন পর্য্যন্ত চিনির রস নিঃশেষ না হয়, তত-দিন এই-রূপ করিতে থাক। পরে চিপ্-গুলি এক-খানা ঝাঁঝরা হাতার উপর করিয়া, রৌদ্রে রাখিয়া লইলে, চিপ্ প্রস্তুত হইল।

কমলালেবুর কষ্টার্ড। একটি লেবুর খোসা লইয়া সিদ্ধ করিয়া নরম-করা সিদ্ধ খোসা জল হইতে তুলিয়া, আধ পোয়া চিনির সহিত হামানদিস্তায় থেঁত কর; এবং দুধের দেড় পোয়া গরম সর অথবা ঘৃত এবং চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ উহার সহিত

বেশ করিয়া মিশ্রিত কর। এ-দিকে একটী চিনের মাটীর পাত্র (জগ) লইয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত পদার্থ ঢালিয়া দাও, এবং গরম জলে ঐ পাত্রটি রাখিয়া, উহা ঘন করিয়া লও। পরে কুসুম-কুসুম গরম থাকিতে থাকিতে, সমুদায় লেবুর রস উহাতে ঢালিয়া দেও। পরি-বেষণ-কালে এই কষ্টার্ডের উপর চিনির রসে পাক করা লেবুর খোসার কুচি দিতে পার। আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, সর অভাবে দুধ-ও ব্যবহার করিতে পার ; কিন্তু দুধে ছয়টি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাইয়া লইবে।

কমলালেবুর ফুলের ক্বাথ। আধ ছটাক কমলা-লেবুর ফুল, একটি টীনের অথবা পাথরের পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে তিন ছটাক ফুটন্ত জল ঢালিয়া দাও। তিন চারি মিনিট এই জলে সিদ্ধ হইলে এক-খানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় উহা চাপিয়া লও। এখন পরিমাণ বুঝিয়া, তাহাতে চিনি মিশাইয়া লইলে-ই, কমলালেবুর ফুলের ক্বাথ প্রস্তুত হইল। এই ক্বাথ অতি উপাদেয় পানীয়।

কমলালেবুর পিষ্টক। এক পোয়া টাট্‌কা ননী লও; আধ পোয়া চিনির দানাতে * দুইটি লেবুর খোসা ঘষিয়া তাহার হরিদ্রাংশ তুলিয়া ফেল। এখন চিনি উত্তম-রূপে চূর্ণ বা গুঁড়া করিয়া ননীর সহিত মিশ্রিত কর। এই মিশ্রিত দ্রব্যে একটু লবণ, এক পোয়া ময়দা এবং চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাও। এ-দিকে আধ পোয়া চিনির রসে, লেবুর খোসা পাক করিয়া কুচি কুচি কর। এই কুচি-গুলি ডিমের শ্বেতাংশের সহিত বেশ করিয়া ফেনাইয়া পূর্ব্ব-প্রস্তুত দ্রব্যে মিশ্রিত কর। এখন ইচ্ছামত ছাঁচে একটু ঘৃত মাখাইয়া, তাহাতে এই মিশ্রিত পদার্থ ঢালিয়া দাও। পরে তাহার উপর সামান্য চিনি ছড়াইয়া, দশ মিনিট আন্দাজ, ঐ ছাঁচ আগুনের আঁচে রাখ।

* কলের চিনি, অর্থাৎ যাহা মিছরির ন্যায় দানাদার।

অনন্তর, তাহা হইতে তুলিয়া লইলে, কমলালেবুর পিষ্টক প্রস্তুত হইল।

কমলালেবুর রসনা-রঞ্জন। কতক-গুলি কমলা-লেবুর খোসা ছাড়াও এবং তাহা ওজন করিয়া, যত-ক্ষণ না সু-সিদ্ধ হয়, তত-ক্ষণ জল-সহ পাক কর। সু-সিদ্ধ হইলে জল হইতে তুলিয়া, যে পরিমাণ খোসা, তাহার দুই-ভাগ চিনি খোসার সহিত মিশাইয়া, হামানদিস্তায় ছেঁচিয়া লও। এ-দিকে লেবুর বীচি ও ছিল্‌কা বা কোয়ার গায়ের ছাল ফেলিয়া দিয়া, কোয়া-গুলি ছেঁচা খোসার সহিত মিশাও; এবং অনবরত চট্‌কাইতে থাক। যদি বেশী ঘন বোধ হয়, তবে দুই-তিন ঘণ্টা অম্‌নি রাখিয়া দাও। এ-দিকে টীনের চোঙ্গাতে ঘৃত মাখাইয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত দ্রব্যে গোলাকার করিয়া, উহাতে স্থাপন কর। এখন গরম (আগুন না থাকে) উনানের উপর বসাইয়া রাখ। অনন্তর, এই পিষ্টকাকার খণ্ড-গুলি চোঙ্গা হইতে তুলিয়া, এক-খানি কাগজের উপর সাজাইয়া, তাহার উপর আর এক-খানি কাগজ চাপা দিয়া রাখ। এই সু-মিষ্ট খাদ্য আহার করিয়া দেখ, রসনার কিরূপ আদরণীয়।

অরেঞ্জেড্। তিন ছটাক জলে, আন্দাজ দেড় পোয়া দানাদার চিনি মিশাইয়া জ্বাল দিতে থাক; জ্বালে গলিয়া আসিলে নামাইয়া রাখ। এখন একটি পাত্রে দুইটি লেবুর খোসা রাখিয়া, তাহার উপর দুই তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঐ রস ঢালিয়া রাখ। এ-দিকে একটি কাঁচ বা পাথরের পাত্রে ছয়টি লেবুর রস গালিয়া লও। এখন নয় ছটাক শীতল জলে এই রস মিশাইয়া ছাঁক। ছাঁকা রসে পূর্ব্ব-রক্ষিত চিনির রস মিশাইলে, উপাদেয় অরেঞ্জেড্ প্রস্তুত হইল।

অসময়ে অরেঞ্জেড প্রস্তুত। ছয়টি ছোট রকমের কমলালেবুর খোসা এবং রসে দেড় পোয়া ব্রাণ্ডি মিশাইয়া, পাত্রটির মুখ উত্তম-রূপ বন্ধ করিবে। এখন পাত্রটি ছয় সপ্তাহ পর্য্যন্ত গরম

স্থানে রাখিয়া দিবে। ছয় সপ্তাহ অতীত হইলে, উহা ছাঁকিয়া ছোট বোতলে রাখিয়া উত্তম-রূপে মুখ আঁটিয়া দিবে। যখন অরেঞ্জেড্ প্রস্তুত করিতে ইচ্ছা হইবে, তখন তিন ছটাক পরিষ্কৃত জলে উপযুক্ত-পরিমাণ চিনি মিশ্রিত করিয়া, তাহাতে বড় এক চামচ পূর্ব্ব-রক্ষিত দ্রব্য মিশাইয়া পান করিবে।

পনিরের জেরবিরিয়ান। উপকরণ ও পরিমাণ।—পনির এক পোয়া, চা'ল এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দধি আধ পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, ছোলার ডা'ল আধ পোয়া, ময়দা তিন তোলা, দারুচিনি দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, মরীচ চারি-মাষা, জাফরাণ এক-মাষা, আদা দেড় তোলা এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে ময়দা উত্তম-রূপে দলিয়া, তরল করিয়া, পনির-খণ্ডে প্রলেপ দিবে। এখন উহা ঘৃতে ভাজিবে। নামাইয়া দধি, জাফরাণ এবং এলাচের গুঁড়া, ভাজা পনির-খণ্ডে মাখাইবে। পরে পাক-পাত্রে বাঁশের চেঁয়াড়ি বিছাইয়া তদুপরি পনির-খণ্ড স্থাপন করিবে। সু-পক্ক হইলে পাক-পাত্রে সাজাইয়া রাখিবে। অনন্তর, উপর উপর সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম চক্রাকার আদা, অখণ্ড দারুচিনি, লবঙ্গ এবং ঘৃত দিবে। এ-দিকে চা'ল আধ-সিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, তাহাতে লবণ মাখাইয়া পনিরের উপর দিবে। এই আধ-সিদ্ধ ভাতের কিঞ্চিৎ লইয়া, জাফরাণ মাখাইয়া উহার এক পার্শ্বে রাখিবে। এইরূপ সিদ্ধ ছোলার ডা'ল-ও এক-ধারে রাখিবে। পরে উপযুক্ত-পরিমাণে জল ও ঘৃত ঢালিয়া দিয়া বড় এক-খানি রুটি বেলিয়া, উহার উপর উত্তম-রূপ ঢালিয়া দিবে। এখন পাক-পাত্রের মুখে ঢাকনি রাখিয়া, ময়দা দ্বারা চারি-ধার আঁটিয়া দিবে। পরে উহার উপর একটি ভারি দ্রব্য স্থাপন পূর্ব্বক দমে দিবে। সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া লইবে।

বেগুনের ষষ্ঠ রঙ্গ। উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন

এক সের, ঘৃত এক পোয়া, পিঁয়াজ আধ পোয়া, ডিম পাঁচটি, কাঁচা আম আধ পোয়া, আদা এক তোলা, দারুচিনি এক তোলা, এলাচ দু-মাষা, লবঙ্গ দু-মাষা, দই এবং লবণ পরিমিত।

বেগুনের বোঁটা কাটিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। পরে লবণ দিয়া চট্‌কাইবে। এখন সাড়ে সাত তোলা ঘৃতে পিঁয়াজ ভাজিয়া, তাহাতে বেগুন নাড়িয়া-চাড়িয়া, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম কাঁচা আম-ছেঁচা এবং দই ঢালিয়া দিবে। পাক শেষ হইলে, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ দিবে। শুষ্ক হইলে, নামাইয়া রাখিবে। এখন চাটুতে ঘৃত দিয়া, তদুপরি পূর্ব্ব-রক্ষিত বেগুন পাতাইবে। অনন্তর, উহার উপর ডিমের তরলাংশ ও গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণ এবং লবণ দিয়া তাপে সু-পক্ব হইলে নামাইবে।

রুস্মি। উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, চা'ল এক সের, ঘৃত আধ সের, দই আধ সের, পিঁয়াজ আধ সের, দারুচিনি দু-মাষা, এলাচ দু-মাষা, ধনে দেড় তোলা, লবঙ্গ দু-মাষা, কাল-জীরা দু-মাষা, আদা তিন তোলা, এবং লবণ পরিমিত।

প্রথমে মাংস খণ্ড-খণ্ড করিয়া জাফরাণ, আদার রস এবং ধনে-বাটা মাখাইয়া, পাক-পাত্রে স্তবক সাজাইবে। পরে তাহার উপর অখণ্ড গন্ধ-দ্রব্য ছড়াইয়া দিবে। এখন চা'ল লবণ-মিশ্রিত জলে ধুইয়া পরিমিত জল সহ জ্বালে বসাইবে; এবং সমুদায় ঘৃত ও পূর্ব্ব-প্রস্তুত মাংস ঢালিয়া ময়দা দ্বারা ঢাকনি-সংযোগে পাক-পাত্রের মুখ আঁটিয়া দিবে। অনন্তর, একটি ভারি দ্রব্য ঢাকনির উপর চাপা দিয়া, সামান্য জ্বালের পর দমে রাখিয়া পাক করিবে।

ষ্টু। ইহা রাঁধিবার নিয়ম অতি সহজ। ইয়ুরোপে উহার অধিক প্রচলন। আজ-কাল এ-দেশীয়দিগের মধ্যে-ও এই রন্ধন-প্রথাটির সামান্য-মাত্র প্রচলন দেখা যায়। সূপের মাংস যেমন অত্যন্ত সিদ্ধ করিতে হয়, ষ্টুয়ের মাংস সেরূপ হয় না।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, আলু আধ সের, ঘৃত এক ছটাক, লবণ পরিমিত, জীরা-বাটা দুই তোলা, আদা-বাটা এক তোলা, পিঁয়াজ (কুচি) দুই ছটাক, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, জল দুই সের।

মাংসে হরিদ্রা-বাটা ও লবণ মাখাইয়া, জল-সহ জ্বালে চড়াইবে। যখন দেখা যাইবে, প্রায় এক সের পরিমাণ জল মরিয়া আসিয়াছে এবং মাংস আধ-সিদ্ধ হইয়াছে, তখন নামাইবে। নামাইয়া জল ও মাংস পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, পিঁয়াজ এবং আদা-বাটা মাখিয়া রাখিবে। যে পরিমাণে ঘৃত ষ্টু রাঁধিতে লাগিয়া থাকে, তাহা তিন ভাগ করিয়া এক-ভাগ জ্বালে চড়াইবে এবং পাকিয়া আসিলে, ঐ মসলা-মাখা-মাংস তাহাতে দিয়া কসিয়া, অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। মাংস কসা হইলে আর এক-ভাগ ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে আলু-গুলি কসিয়া তুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ছোট এলাচের দানা-গুলি আধ-ভাজা করিয়া পূর্ব্ব-রক্ষিত জল ঢালিয়া দিবে, এবং ফুটিতে আরম্ভ হইলে, মাংস ও আলু তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ পুনর্ব্বার ঢাকিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে যে, অর্দ্ধেক পরিমিত জল মরিয়া আসিয়াছে এবং মাংস সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহার একটু ঝোল লইয়া, তাহাতে জীরামরীচ গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া, আর এক-বার ঢাকিয়া রাখিবে। এখন একটু জ্বালে রাখিয়া-ই নামাইয়া, ঢাকিয়া রাখিবে। পনর মিনিট পরে, ঢাকনি খুলিয়া একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া, আহার করিলে, ষ্টুয়ের আস্বাদ বুঝিবে।

জার্ম্মাণ ষ্টু। ইয়ুরোপে ষ্টু রাঁধিবার ভিন্ন ভিন্ন রূপ নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। জর্ম্মাণিতে যে প্রণালী অনুসারে ষ্টু রাঁধিবার নিয়ম প্রচলিত, সেই নিয়মে উহা রন্ধন করিলে, অতি সু-খাদ্য হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মাংস এক সের, ঘৃত আধ পোয়া, নারিকেল

এক পোয়া, নারিকেল-দুধ আধ সের, লঙ্কা-বাটা দুই তোলা, পিঁয়াজের রস দুই ছটাক, রশুনের কুচি এক আনা, ছোট-এলাচের দানা ছয় আনা, দারুচিনির কুচি চারি আনা, আদার রস এক ছটাক, লবণ এবং গরম জল পরিমিত।

প্রথমে হাড়-শূন্য কোমল মাংস বাদামী ধরণে কুটিয়া তাহাতে আদার রস, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ মাখাইয়া দুই ঘণ্টা রাখ। এ-দিকে দুর্ম্মা নারিকেলের ফালি তুলিয়া, তাহার পৃষ্ঠের অর্থাৎ যে ভাগ মালার দিকে থাকে, সেই-দিকের কাল অংশ ছাড়াইয়া ফেল। উহা ছাড়ান হইলে দুই দিক্-ই সাদা হইবে, তখন তাহা ডুমা-ডুমা করিয়া কুটিয়া রাখ। এই সময় ঝুনা নারিকেল কুরিয়া, এক-খানি কাপড়ে পুঁটুলি করিয়া দুধ চাপিয়া লও। যদি সহজে দুধ বাহির না হয়, তবে তাহাতে দুই-এক ছটাক পরিমিত গরম জল দিয়া চাপিতে বা নিংড়াইতে থাক, সমুদায় দুধ বাহির হইবে। এই-রূপে সমুদায় প্রস্তুত হইলে, একটি পাক-পাত্রে দেড় ছটাক ঘৃত চড়াও, এবং পাকিয়া আসিলে,তাহাতে রশুন ভাজিয়া, তুলিয়া ফেলিয়া দাও। পরে সেই ঘৃতে মাংস ঢালিয়া দিয়া কসিতে থাক। খানিক-ক্ষণ নাড়িয়া চাড়িয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। এই-রূপে মধ্যে মধ্যে নাড়িবে এবং ঢাকিয়া রাখিবে। পরে তাহাতে পিঁয়াজের রস খাওয়াইতে থাক। উহা খাওয়ান হইলে, নারিকেলের দুধ খাওয়াইতে আরম্ভ কর, এবং অর্দ্ধেক দুধ খাওয়ান হইলে, মসলাদি দিয়া অবশিষ্ট দুধ ঢালিয়া দাও। এখন উহাতে গরম জল ও নারিকেল দিয়া, আর এক-বার বেশ করিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢালিয়া রাখ। সু-সিদ্ধ হইলে, ঘৃত দিয়া নামাও। এরূপ রাঁধাকে জার্ম্মাণ ষ্টু কহিয়া থাকে।

(১) বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে নারিকেলের গুণ—গুরু, স্নিগ্ধ, শীতল, পিত্ত-নাশক।

(১) গুরুত্বং স্নিগ্ধত্বং শীতত্বং পিত্তনাশিত্বং।

(২) অর্দ্ধ-পক্ক নারিকেলের গুণ—তৃষ্ণা-শোষ-শমতাকারক, দুর্জ্জর।

(৩) ডাবনারিকেলের গুণ—লঘু, শীতল, রসপাকে মধুর, পিত্ত-পীনস-দাহ-শোষ-শমন এবং সুখ-দায়ক।

(৪) পক্ক-নারিকেল জলের গুণ—কিঞ্চিৎ পিত্ত-কারক, রুচি-দায়ক, মধুর, বল-কারক, গুরু এবং বীর্য্য-বর্দ্ধক।

আইরিশ ষ্টু। মেষের গায়ের পাতলা অঙ্গ হইতে মাংসের টুক্‌রা দ্বারা যেরূপ ষ্টু প্রস্তুত হয়, অপেক্ষাকৃত মাংসল অঙ্গ দ্বারা সেরূপ উপাদেয় ষ্টু প্রস্তুত হয় না। মেষের দুই খণ্ড ঐ-রূপ হাল্কা মাংসে (দুই সের ওজনের) এই-রূপ ৭।৮ জনের খাদ্যের উপযোগী ষ্টু প্রস্তুত হইতে পারে।

প্রথমতঃ, ঐ মাংস-খণ্ড-দ্বয়কে উপযুক্ত অংশে বিভক্ত করিবে। ঐ অংশ-গুলি যেন নিতান্ত ক্ষুদ্র অথবা নিতান্ত বড় আকারের না হয়। পরে এই মাংস-খণ্ডগুলিকে উপযুক্ত-পরিমাণ জল-পূর্ণ-পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত জ্বাল দাও। জল যেন এরূপ অতিরিক্ত না হয়, যাহাতে ঐ মাংস-খণ্ড-গুলি ঢাকিয়া অধিক ছাপাইয়া যায়। এখন ঐ ফুটন্ত জলের মধ্যে লবণ, মরীচ এবং পরিমাণানুসারে ৪।৫ টি অথবা ততোধিক পরি-মিত পিঁয়াজ দিবে। এরূপ সাবধানে জ্বাল দিবে, যেন ঐ মাংস-খণ্ড-গুলি মৃদু-ভাবে সিদ্ধ হয়। সিদ্ধ হইয়া যখন বেশ নরম হইবে, তখন উহা নামা-ইয়া ঝোল এবং চর্ব্বি, বিশেষ-রূপে পৃথক্ করিয়া রাখিবে। পরে পিঁয়াজ ও আলু, পাতলা পাতলা গোল গোল করিয়া, একটি মুখ-সরু পাত্রে সাজা-

---

(২) অর্দ্ধপক্কস্য তস্য গুণৌ—তৃষ্ণাশোষশমনত্বং দুর্জ্জরত্বঞ্চ।

(৩) বালনারিকেল-জলস্য গুণাঃ—লঘুত্বং শীতলত্বং রসপাকে মধুরত্বং পিত্তপীনস-তৃষাপ্রবিদাহভ্রান্তিশোষশমনত্বং সুখদায়িত্বঞ্চ।

(৪) পক্কনারিকেলজলগুণাঃ—কিঞ্চিৎ পিত্তকারিত্বং রুচিদত্বং মধুরত্বং, বলকরত্ব-গুরুত্বং বীর্য্যবর্দ্ধকত্বঞ্চ। ইতি রাজনির্ঘণ্টঃ।

ইয়া, ঐ সিদ্ধ মাংস-খণ্ড-গুলিকে তদুপরি রাখিবে। পুনরায় ঐ-রূপ পিঁয়াজ ও আলু কাটিয়া তাহাতে ঢাকিবে। এই-রূপ আলু ও পিঁয়াজের ভাগ এক সের পরিমিত হইলে-ই চলিবে। পরে পূর্ব্বোক্ত ঝোলে, উপযুক্ত পরিমাণে মরীচ এবং লবণ ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া, জ্বালে চড়াইবে এবং যত ক্ষণ আলু সু-পক্ক না হয়, তত-ক্ষণ জ্বাল দিবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইবে।

ইংলিশ কষ্টার্ড। ইংরাজদিগের খাদ্যের মধ্যে কষ্টার্ড অতি সু-খাদ্য মিষ্ট জিনিস। ইহার প্রস্তুত উপকরণ প্রধানতঃ দুগ্ধ, ডিম্ব ও শর্করা। কষ্টার্ড প্রস্তুত করিতে সাধারণতঃ সর ব্যবহার করিবার আবশ্যকতা নাই। প্রথমতঃ আধ সের দুধ সু-সিদ্ধ করিবে। ইহাতে এক ছটাক পরিমিত বিশুদ্ধ পরিষ্কৃত চিনি মিশাইয়া, বিশেষ-রূপে নাড়িবে। কষ্টার্ড অধিক মিষ্ট করিতে হইলে, আর-ও অধিক পরিমাণে চিনি ব্যবহার করিবে। পরে তিনটি ডিমের সারাংশ লইয়া ফেটাইবে, এবং উত্তম-রূপে ফেটান হইলে, দুধে ঢালিয়া দিবে। পরে দুধ অতি মৃদু-ভাবে জ্বাল দিতে থাকিবে। একখানি ক্ষুদ্র চামচ বা কাষ্ঠের তাড়ু দ্বারা উহা ধীরে ধীরে নাড়িবে। এই-রূপে চব্বিশ মিনিট আন্দাজ জ্বালে রাখিবে। তৎপরে নামাইয়া অল্প শীতল করিবে এবং উষ্ণ থাকিতে থাকিতে পেস্তা, বাদাম, কিস্‌মিস্ মিশাইয়া লইবে। আর অল্প-অম্ল-রসাস্বাদন করিবার নিমিত্ত, কিঞ্চিৎ লেবুর রস-ও উহাতে দিতে পারা যায়। এই-রূপ প্রস্তুত করা খাদ্যকে কষ্টার্ড কহিয়া থাকে।

চিঁড়ার ঘণ্ট। পরিষ্কৃত সরু চিঁড়া-ই ঘণ্টের উপযুক্ত। প্রথমতঃ চিঁড়া-গুলি উত্তম-রূপে ঝাড়িয়া-বাছিয়া লওয়া প্রয়োজন। এ-স্থলে পাচক-গণের একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, চিঁড়া অধিক দিনের হইলে, উহার আস্বাদ আতিক্ত হইয়া থাকে। এজন্য টাট্‌কা চিঁড়া দ্বারা পাক করিলে ভাল হয়।

মাছের সহিত রন্ধন করিলে, এই ঘণ্ট অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। মৎস্যের মধ্যে রোহিত কিংবা কাতলার মুড়া হইলে-ই ভাল হয়। মুড়া অভাবে মৎস্যের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ডুমা ডুমা দ্বারা-ও হইতে পারে। রুচি ভেদে কেহ কেহ ঈষৎ পচা গোছের মাছের সহিত এই ঘণ্ট পাক করিয়া থাকেন, এবং তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণ পিঁয়াজ-ও ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—চিঁড়া আধ সের, রোহিত মৎস্যের মুড়া (অভাবে ভাজা মৎস্য) এক সের, ধনে-বাটা চারি তোলা, হরিদ্রা-বাটা দুই তোলা, জীরা-বাটা দুই তোলা, লঙ্কা-বাটা * এক তোলা, লবণ তিন তোলা, ঘৃত তিন ছটাক, তেজপত্র চারি-খানি, ছোট-এলাচের দানা চারি আনা, দারুচিনি ছয় আনা, লবঙ্গ ছয় আনা, আদার কুচি দুই তোলা।

এক-খানি পরিষ্কৃত কড়া চড়াইয়া গরম করিবে। গরম হইলে, তাহাতে চিঁড়া-গুলি ঢালিয়া দিয়া, খুন্তি দ্বারা অনবরত নাড়িবে। এই-রূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ জালে থাকিলে, চিঁড়া ঈষৎ লাল্‌চে রঙের হইয়া আসিবে এবং দুই একটি ফুটিতে আরম্ভ করিবে। এখন উহা নামাইয়া, অপর একটি পাত্রে রাখিবে। কেহ কেহ আবার এই-রূপ ভাজিবার সময়, এক ঝিনুক পরিমাণ লবণ-জল-ও তাহাতে মাখাইয়া ভাজিয়া থাকেন।

চিঁড়া নামাইয়া, কড়া-খানি ধুইয়া পুঁছিয়া, পুনর্ব্বার জালে চড়াইতে হইবে, এবং গরম হইলে তাহাতে এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দিবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মাছের মাথাটি ভাজিবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক। মুড়া উত্তম-রূপে ধুইয়া এবং দো-চিরা করিয়া লইবে। মুড়ার অভাবে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্য-খণ্ড তৈল অথবা ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ও চলিতে পারে। ভাজার অবস্থায় সর্ব্বদাই নাড়িয়া দিবে। পরে তাহাতে এক তোলা লবণ দিয়া নাড়িবে। এই-

* রুচি অনুসারে কম কিংবা বেশী করিতে পারা যায়।

রূপ নাড়া-চাড়াতে যখন উহা ভাঙ্গিয়া আসিবে, অথচ ভাজা হইবে, তখন তাহা নামাইয়া রাখিবে।

এই সময় আর একটি হাঁড়ি জ্বালে চড়াইবে, এবং গরম হইলে, তাহাতে এক ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দিবে; জ্বালে গাঁজা মরিয়া আসিলে, সমুদায় তেজপত্র ও আদার কুচি এবং অর্দ্ধেক এলাচের দানা, অর্দ্ধেক দারুচিনির কুচি, অর্দ্ধেক লবঙ্গ, অল্প-ক্ষণ নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। উহা ভাজা-ভাজা অর্থাৎ লাল্‌চে ধরণের হইলে, ধনে-বাটা, লঙ্কা-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, জীরা-বাটা জলে গুলিয়া, হাঁড়িতে ঢালিয়া দিয়া, দুই-একবার নাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। এই-রূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, যখন জল ফুটিয়া উঠিবে, তখন ঢাকনি-খানি খুলিয়া চিঁড়া-ভাজা, মাছের মুড়া অথবা ভাজা-মাছ এবং লবণ ঢালিয়া দিবে। সমুদায়গুলি ঢালিয়া দেওয়া হইলে, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। এই অবস্থায় মধ্যে মধ্যে ঢাক্‌নি-খানি খুলিয়া, এক-একবার নাড়িয়া-চাড়িয়া দেওয়া আবশ্যক।

যত জল মরিয়া আসিবে, তত-ই অধিক পরিমাণে নাড়িলে ভাল হয়, কারণ, সেই অবস্থায় ধরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা। যখন দেখা যাইবে, জল মরিয়া বেশ থক্‌-থকে গোছের হইয়াছে, এবং উহার এক-প্রকার রঙ্‌ হইয়াছে, তখন অবশিষ্ট এলাচের দানা, দারুচিনি এবং লবঙ্গ উত্তম-রূপে খিচ-শূন্য-ভাবে বাটিয়া, ঘৃতের সহিত মিশাইয়া, ব্যঞ্জনে ঢালিয়া দিবে। এই সময় আর এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত পরিবেষণ করা না হয়, তত-ক্ষণ ঢাকা রাখা-ই প্রশস্ত। কারণ, উহা খুলিয়া রাখিলে, মসলাদির গন্ধ বাহির হইয়া যায়। অনন্তর, পরিবেষণ-কালে আর এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, পরিবেষণ করিবে।

চতুর্দ্দশ পরিচ্ছেদ

অম্বল আচার ও চাটনি-প্রকরণ। আহার-কালে জিহ্বার জড়তা নষ্ট করিতে অম্ল-রসের সমধিক আদর। কি ঘৃতাক্ত ব্যঞ্জনাদি, কি মিষ্ট-দ্রব্য, যে কোন-প্রকার আহারে যখন রসনা অনিচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকে, তখন আচার ও চাট্‌নি প্রভৃতি অম্ল-রস আহার করিলে, জিহ্বা আবার নূতন ভাব ধারণ করে, আহারে রুচি জন্মে, এ-জন্য আহার-কালে অম্ল-রসের প্রয়োজন। অম্ল আহারে জিহ্বা অধিক লালসা প্রকাশ করিয়া থাকে। কি সুস্থ, কি অসুস্থ, কি বালক, কি বৃদ্ধ, অম্ল-রসে সকলের-ই রসনা আকৃষ্ট হইতে দেখা যায়। বাস্তবিক, ষড়্-রসের মধ্যে অম্ল-রসবিশিষ্ট দ্রব্য একটি প্রধান খাদ্য-মধ্যে পরি-গণিত। পৃথিবীর মধ্যে সকল সভ্য-জাতির খাদ্যে আচার ও চাট্‌নি প্রভৃতি অম্ল-রসের আদর দেখিতে পাওয়া যায়। উপকরণ ও প্রস্তুত করিবার নিয়মের তারতম্যানুসারে, অম্লাদির ভিন্ন ভিন্ন আস্বাদন হইয়া থাকে। কয়েক-প্রকার আচার ও চাট্‌নি এক-বার প্রস্তুত করিয়া রাখিলে, অনেক দিন পর্য্যন্ত আহার-যোগ্য থাকে। আচার কিংবা চাট্‌নি অধিক দিন রাখিয়া, খাদ্যে ব্যবহার করিতে হইলে, তাহাতে তৈল অথবা সির্কা দিতে হয়। ইংরাজ প্রভৃতি ইয়ুরোপীয় জাতিরা তৈলের পরিবর্ত্তে ভিনিগার ব্যবহার করিয়া থাকেন। এ-দেশে হিন্দু-জাতির মধ্যে যে সির্কা ব্যবহৃত হইয়া থাকে, ভিনিগার হইতে তাহা স্বতন্ত্র। তৈল, সির্কা বা ভিনিগারে ডুবাইয়া রাখা ভিন্ন, কোন-প্রকার অম্ল-দ্রব্য অধিক দিন রাখিলে, তাহা পচিয়া উঠে। পচা দ্রব্য খাদ্যে আদৌ ব্যবহার করা উচিত নহে। বঙ্গদেশ অপেক্ষা পশ্চিমাঞ্চলে অধিক পরিমাণে আচার ও

চাট্নি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তথায়, প্রায় সমুদায় তরকারি দ্বারা-ই আচার প্রস্তুত হইতে দেখা যায়।

লেবু, তেঁতুল, কাঁচা আম, আমসি, চাল্‌তা, আমড়া, জলপাই, কাম-রাঙ্গা, এবং কুল প্রভৃতি দ্বারা নানা-প্রকার অম্বল, আচার ও চাট্নি প্রস্তুত হইয়া থাকে।

অম্বলের উপকরণ,—কাল-সরিষা, কাঁচা ও শুষ্ক লঙ্কা, হরিদ্রা, পাঁচ-ফোড়ন, জীরা, গুড়, চিনি, লবণ, ঘৃত, সরিষা-তৈল ইত্যাদি।

দধি *। অন্ন, পোলাও কিংবা লুচি যে কোন ভোজনের শেষে দধির ব্যবহার হইয়া থাকে। অম্ল-রস-সংযুক্ত বলিয়া দই অতি মুখ-প্রিয় এবং পরিপাকের-ও বিশেষ-রূপ সাহায্য করিয়া থাকে। কেবল-মাত্র দধি যেমন ভোজনে ব্যবহার হইতে দেখা যায়, আবার তদ্দ্বারা নানাবিধ খাদ্য-ও প্রস্তুত হইয়া থাকে।

বিশেষতঃ, নিরামিষ কি সামিষ কালিয়া, কোপ্তা প্রভৃতি রন্ধনে দ'য়ের অত্যন্ত ব্যবহার দেখা যায়। উহা দ্বারা আস্বাদ ও বর্ণের বিশেষ সাহায্য হইয়া থাকে।

গরমে রাখিলে, দই শীঘ্র জমিয়া যায়। ঠাণ্ডায় জমিতে বিলম্ব হয়। যে অম্ল-রস দ্বারা দই জমিয়া থাকে, তাহাকে "দম্বল" কহে। মনে কর, যদি তিন সের দুধের দই করিতে ইচ্ছা কর, তবে এক ছটাক "দম্বল" অর্থাৎ দ'য়ের জল লাগিয়া থাকে। গরমের সময় দই পাতিয়া রৌদ্রে রাখিলে, শীঘ্র উহা জমিয়া আইসে।

খাঁটি দুধের উত্তম দই হয়। দুধের তিনটি বলক উঠিলে, দই পাতিবে। যে পাত্রে দই বসাইবে তাহা পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক। খাদ্য-দ্রব্য-মাত্রে-ই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখিতে চেষ্টা করিবে। দুধ শীতল

* দুগ্ধ-জাত দধি, ক্ষীর, সর, ছানা প্রভৃতি যাবতীয় খাদ্য প্রস্তুতের নিয়ম মৎপ্রণীত "মিষ্টান্ন-পাক" নামক পুস্তকে লিখিত আছে।

হইয়া আসিলে, অর্থাৎ হাত-সওয়া কুসুম-কুসুম গরম থাকিতে থাকিতে দুধের সর-খানি না ভাঙ্গিয়া, অল্প সরাইয়া, "দম্বল" ঢালিয়া দিয়া কম্বল অথবা চট প্রভৃতি গরম কাপড় ঢাকা দিবে। শীঘ্র দই জমিয়া যাইবে।

চিনিপাতা দই। চিনি-পাতা দইকে মিঠে দই কহিয়া থাকে। এই দই মুখ-প্রিয়। খুব সাদা চিনি দুধের সহিত জ্বাল দিয়া, দই পাতিলে, তাহা সফেদ রঙের হইয়া থাকে; আর লাল বাতাসা দুধের সহিত জ্বাল দিয়া, দই বসাইলে তাহা লালচে রঙের হইয়া থাকে। দই পাতিয়া তাহা নাড়া-চাড়া করা উচিত নহে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত উহা জমিয়া না আসে, তত-ক্ষণ এক-স্থানে-ই রাখার ব্যবস্থা করিবে।

ঘোল। দ'য়ে জল মিশাইয়া, উহা ঘুঁটিয়া দিলে, ঘোল প্রস্তুত হয়। ঘোল যেমন মুখ-রোচক, সেই-রূপ আবার উপকারী। পেট গরম হইলে, ঘোল খাওয়া ভাল। ঘোলে অল্প পরিমাণ সৈন্ধব-লবণ ও কালজীরার গুঁড়া মিশাইয়া খাইলে পেট ঠাণ্ডা হয়। দ'য়ের ন্যায় ঘোল দ্বারা-ও সরবত ও কোন কোন ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইয়া থাকে।

গোলাপী-দই। এই দই অত্যন্ত মুখ-রোচক। ভাল রকম শুকা দই এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া, কোন স্থানে ঝুলাইয়া রাখিবে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত দই হইতে জল ঝরিতে থাকিবে, তত-ক্ষণ উহা খুলিবে না। যখন দেখিবে, আদৌ জল ঝরিতেছে না, তখন কাপড় খুলিয়া, দই বাহির করিবে। এখন মাটী, পাথর বা কলাইকরা পাত্রে এই দই ফেটাইতে থাকিবে। বেশ ফেটান হইলে, তাহাতে সামান্য লবণ, চিনির রস এবং গোলাপ-জল মিশাইয়া লইবে। গোলাপ-জলের পরিবর্ত্তে গোলাপী আতর-ও মিশাইলে চলিবে। আর যদি কড়ারি লেবুর রস মিশাইতে পার, তবে গোলাপী দই এক-বার রসনায় দিয়া দেখ, উহা কি চমৎকার হইয়াছে।

দই-বেসন। দয়ের পরিমাণ বুঝিয়া, তেঁতুলের গোলা প্রস্তুত করিয়া রাখিবে। এ-দিকে দ'য়ে বেসন গুলিয়া, তাহা মিহি নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইবে। এখন উহাতে তেঁতুল-গোলা, হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং লবণ মিশাইবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে জীরা ও তেজপাতা সম্বরা দিয়া, পূর্ব্ব-প্রস্তুত দই ঢালিয়া দিবে। এক-বার ফুটিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

দই-বঁদে। ভাল রকম দই কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। বঁদে ভাজিয়া উহাতে ফেলিবে। চিনির রসে ফেলিলে, যেমন রস টানিয়া বঁদে মিষ্ট আস্বাদের হয়, দ'য়ে ফেলিলে সেই-রূপ অম্ল আস্বাদের হইবে। অনন্তর, সৈন্ধব-লবণ, গোলমরীচের গুঁড়া, ভাজা-জীরার গুঁড়া এবং সামান্য চিনি মিশাইয়া লইবে।

দই-পকৌড়ী। দই-বঁদের ন্যায় দই-পকৌড়ী বেশ মুখ-রোচক। প্রথমে পকৌড়ী ভাজিবে। অর্থাৎ বেসন জলে গুলিয়া খুব ফেটাইবে। ফেটাইতে-ফেটাইতে যখন দেখিবে, গোলা সাদা বর্ণের হইয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও জীরা মিশাইবে। পরে তৈল বা ঘৃতে ছোট ছোট ফুলরি বা বড়া ভাজিয়া লইবে। যেমন ভাজা হইবে, এ-দিকে দই নেকড়ায় ছাঁকিয়া তাহাতে পরিমাণ বুঝিয়া লবণ দিবে। এখন উহাতে পকৌড়ী ছাড়িয়া দিবে। রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার দ'য়ে হিঙ্গের জল মিশাইয়া থাকেন। পকৌড়ী দেওয়া হইলে, তাহাতে লঙ্কার গুঁড়া ও সামান্য চিনি মিশাইয়া লইবে।

মজাদার কড়ুই। প্রথমে কাঁচা-মুগের ডা'ল ভিজাইয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। পরে তাহা শিলে বাটিয়া, উত্তম-রূপে ফেটাইবে। এই সময় ডা'লের পরিমাণ বুঝিয়া লবণ দিবে। এখন তৈল জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে এই বাটা-ডা'লের বড়া ভাজিবে। এ-দিকে দধিতে জায়ফল, ছোট-এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনির চূর্ণ এবং লবণ

মিশাইয়া রাখিবে। অনন্তর, জ্বালে ঘৃত চড়াইয়া, তাহাতে সরিষার ফোড়ন দিবে। সরিষা ফুটিয়া গেলে-ই, জ্বাল হইতে পাক-পাত্র নামাইবে, এবং পূর্ব্ব-প্রস্তুত দধি উহাতে ঢালিয়া দিবে। পরে ভাজা-বড়া-গুলি এই দইয়ে ফেলিয়া দিবে।

দই-পটলি। আস্ত পটোলের খোসা ছাড়াইয়া, প্রত্যেক পটোল-গুলির গা চিরিয়া চিরিয়া দিবে, অথচ পটোলটি আস্ত থাকিবে। এখন উহাতে লবণ মাখাইবে এবং দধিতে ভিজাইয়া রাখিবে। আহারের তিন-চারি ঘণ্টা পূর্ব্বে ভিজাইয়া রাখিবে। আহারের কিছু-পূর্ব্বে জ্বালে ঘৃত চাপাইয়া, তাহাতে জীরা, লঙ্কা এবং তেজপাতা ফোড়ন দিবে। পরে তাহাতে দই-পটোল সম্বরা দিয়া-ই নামাইয়া লইবে। ইহা-ও উত্তম মুখরোচক। কেহ কেহ আবার পূর্ব্বদিন রাত্রে পটোল-গুলি দধিতে ভিজাইয়া রাখেন।

ঘোল সম্বরা। প্রথমে ঘোল প্রস্তুত করিয়া রাখিবে। পরে তাহাতে হরিদ্রা-বাটা ও লবণ গুলিয়া রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন দিবে। এখন উহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত ঘোল সম্বরা দিয়া নামাইয়া লইবে।

ঘোল বড়া। প্রথমে মাষ-কলাই দাইলের বড়া ভাজিবে। পরে দই-পকৌড়ীর ন্যায় ঘোলে ফেলিয়া, প্রস্তুত করিবে।

কমলা লেবুর অম্বল। প্রথমে লেবুর খোসা ছাড়াইয়া, ভিতরের কোয়াগুলি বাছিয়া রাখিবে। এ-দিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। এখন কোয়া-গুলি উহাতে ঢালিয়া দিয়া একটু নাড়িয়া-চাড়িয়া, পরে লবণ ও চিনি জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ঘন অর্থাৎ থক্‌থকে হইলে নামাইয়া লইবে। ঠাণ্ডা হইলে, পরিমাণ বুঝিয়া, দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর দিবে।

বিলাতী আমড়ার চাট্‌নি। প্রথমে আমড়াগুলির খোসা ছাড়াইয়া লইবে। এখন সরু সরু আকারে কুটিয়া, আঁটি ফেলিয়া দিবে। অনন্তর একটি হাঁড়ি তৈল দিয়া, জ্বালে চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। পরে আমড়া ঢালিয়া দিয়া কসিতে থাকিবে। খানিক-ক্ষণ কসা হইলে, তাহাতে হরিদ্রা ও লঙ্কা-বাটা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। ভাল রকম কসা হইলে, তাহাতে জল ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া আসিলে, লবণ ও চিনি দিবে। জ্বালে ঘন হইয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

ছানার চাট্‌নি। ছানার জল নিংড়াইয়া, একটু লম্বা আকারে কাটিয়া রাখিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছানা-গুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। পাক-পাত্রে আবার ঘৃত দিবে। পাকিয়া আসিলে, তাহাতে জীরা ফোড়ন দিবে। এখন উহাতে সামান্য লঙ্কা-বাটা, এবং পরিমাণ-মত লবণ ও তেঁতুল-গোলা ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ছানা ও সামান্য চিনি ফেলিয়া দিবে। ঘন হইয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

করমচার চাট্‌নি। প্রথমে করমচার মাঝে কাটিয়া দু-খানি করিয়া, জলে ভিজাইতে দিবে। পরে তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। এখন তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। ফুটিতে আরম্ভ করিলে, করমচা ঢালিয়া দিবে। নাড়িতে থাকিবে। কসা হইলে, হরিদ্রা-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং চিনি ও লবণ জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। জল মরিয়া আসিলে, নামাইয়া লইবে।

লকেট ফলের অম্বল। প্রথমে লকেট ফলের খোসা ও বীচি ফেলিয়া দিবে। এখন ফলের পরিমাণ বুঝিয়া হাঁড়িতে তৈল চড়াইবে। জ্বালে উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মেথি ফোড়ন দিবে। সঙ্গে সঙ্গে-ই লকেট-গুলি ফেলিয়া দিবে। মধ্যে মধ্যে নাড়িতে-

চাড়িতে থাকিবে। কসা হইলে, তাহাতে লঙ্কা-বাটা, লবণ এবং তেঁতুল-গোলা পরিমিত জলে মিশাইয়া, ঢালিয়া দিবে। অম্বল পাক হইলে, নামাইয়া তাহাতে ভাজা জীরার গুঁড়া দিবে।

নীচুর চাট্‌নি। টক-জাতীয় নীচুর উত্তম চাট্‌নি হইয়া থাকে। প্রথমে নীচুর খোসা ও বীচি ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা তৈলে কসিতে থাকিবে, জল বা রস মরিয়া আসিলে, লবণ, জল ও চিনি দিবে। জ্বালে ফুটিতে থাকিবে। পরে তাহা নামাইয়া, সরিষা ও পাঁচফোড়ন দিয়া সম্বরা দিবে। বেশ থক্‌-থকে হইয়া আসিলে, সরিষা-বাটা দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

কচি আমের ঝোল। প্রথমে আমের খোসা ও কুসি ছাড়াইয়া দুখান করিয়া কাটিবে। পরে জ্বালে তৈল চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, সরিষা ফোড়ন দিয়া আমগুলি তাহাতে ফেলিয়া দিবে। খানিক নাড়া-চাড়া করিবে। পরে হরিদ্রা-বাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। লবণ দিবে। আম সিদ্ধ হইলে নামাইবে। এই ঝোল গরমের সময় অত্যন্ত মুখ-প্রিয়।

পাকা পেঁপের চাট্‌নি। প্রথমে পেঁপের খোসা ও বীচি ছাড়াইবে। পরে তাহা কুটিবে। এ-দিকে জ্বালে ঘৃত চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। এখন তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। পরে তেঁতুল-গোলা, লবণ ও চিনি জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ফুটিতে থাকিলে, পেঁপে-গুলি দিবে। খানিক-ক্ষণ জ্বালে রাখিয়া নামাইয়া লইবে।

দধি-যুক্ত লেবুর আচার। উপকরণ ও পরিমাণ—কাগজি বা পাতি লেবু একশত, তৈল আড়াই সের, লেবুর রস দেড় পোয়া, দই চারি সের, লবণ প্রয়োজন-মত।

লেবু-গুলি ঝামা দিয়া ঘষিয়া পরিষ্কার করিবে। পরে কিয়ৎ-পরিমাণে লবণ ও লেবুর রস তাহাতে মাখাইয়া রৌদ্রে ঐ রস শুষ্ক হইলে, পুনর্ব্বার

লবণ ও রস মাখিয়া রৌদ্রে দিবে। এই-রূপে লেবুর গায়ে সমুদায় রস শুষ্ক হইলে, দধিতে লবণ গুলিয়া, তাহাতে লেবু-গুলি ডুবাইয়া পাত্রটির মুখ বন্ধ করত, কুড়ি দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে, এবং প্রতিদিন লেবু-গুলি বেশ করিয়া উল্টাইয়া দিবে। দধি শুষ্ক হইলে পাত্র হইতে লেবু বাহির করিয়া, ভাসা জলে উত্তমরূপ ধৌত করিয়া, চারি হইতে ছয় দণ্ড পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিয়া জল শুকাইবে। অনন্তর, তাহা তৈলে ডুবাইয়া রাখিলে-ই, আচার প্রস্তুত হইল।

এই আচার মসলাদার করিতে হইলে, লেবুর পরিমাণ অনুসারে ধনে, মেথি, কালজীরা এবং মৌরী ভাজিয়া চূর্ণ করত, তাহার সহিত লঙ্কা ও হরিদ্রা-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া লেবুর মধ্যে শলাকা দ্বারা প্রবিষ্ট করাইয়া, সেই ছিদ্র সূতা দ্বারা বন্ধ করত, তৈলে ডুবাইলে প্রস্তুত হইল। আর তৈল না দিয়া শুষ্ক অবস্থায় রাখিতে ইচ্ছা করিলে, দধি হইতে তুলিয়া, চারি পাঁচ দিন রৌদ্রে শুষ্ক করত, তাহাতে তৈল মাখাইয়া, যে পাত্রে তৈল ছিল, এমন কোন পাত্রে রাখিবে। যদি নিমৃকি করিতে ইচ্ছা হয়, তবে লেবু-গুলি দধি হইতে তুলিয়া, কিছু লবণ ও লেবুর রস মাখাইয়া, সাত আট দিন রৌদ্রে রাখিবে। বেশ শুকাইলে, কোন পাত্রে লবণ ছড়াইয়া, তাহার উপর রাখিবে। এই আচারে অরুচি নষ্ট করে। রোগীকে-ও অল্প পরিমাণে আহারে ব্যবস্থা করা যায়।

দ্রাক্ষার আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—বড় দ্রাক্ষা এক সের, লেবুর রস এক সের, ছোট-এলাচ দুই তোলা, লবঙ্গ দুই তোলা, দারুচিনি দুই তোলা, মরীচ দুই তোলা, ধনের চা'ল দুই তোলা, কালজীরা দুই তোলা, লবণ পরিমিত।

দ্রাক্ষা-গুলি জলে উত্তম-রূপ ধুইয়া, তাহার এক-পিঠ চিরিয়া, ভিতরের বীজ-গুলি বাহির করিয়া ফেলিবে। এখন জীরা-চূর্ণের সহিত অন্যান্য মসলা-চূর্ণ দ্রাক্ষার ভিতরে পূর্ণ করিবে। মসলা উদ্বৃত্ত হইলে দ্রাক্ষার

উপর মাখাইবে। এখন উহা মৃত্তিকা অথবা কাচ-পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে লবণ ও লেবুর রস মাখাইয়া, পাত্রের মুখ বন্ধ করিবে। রসের পরিমাণ অল্প বোধ হইলে, পুনরায় তাহাতে আধ সের রস ঢালিয়া দিবে। এই আচার আট দিন পরে-ই ব্যবহার করা যায়, এবং দুই চারিদিন আচার রৌদ্রে দিলে, বহুদিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

ছোহারার আচার। ছোহারা জলে ধুইয়া সিদ্ধ করিবে। পরে তাহা লম্বাভাবে এরূপ নিয়মে চিরিবে, যেন বোঁটার দিকে যোড় থাকে। কেহ কেহ ছোহারা আগে ঐ-রূপ নিয়মে চিরিয়া, পরে সিদ্ধ করিয়া থাকেন। সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া ফেলিবে। পরে আচারের মসলা অর্থাৎ হরিদ্রা, কাল-জীরা এবং মেথির গুঁড়া ও লবণ উহার ভিতর পূরিয়া দিয়া রৌদ্রে রাখিবে। অল্প দিনের মধ্যে উত্তম-রূপ জরিয়া আসিবে। ছোহারা জরিয়া আসিলে-ই, আচার তৈয়ার হইল। এই আচার অতি সু-খাদ্য। কেহ কেহ আচার অধিক দিন ব্যবহার-যোগ্য রাখিবার জন্য, অন্যান্য আচারের ন্যায় তৈলে ফেলিয়া রাখেন; ফলতঃ, ভোক্তা-গণের রুচি অনুসারে তৈল দেওয়া আর না দেওয়া নির্ভর করিয়া থাকে।

লেবুর আচার। কাগজি অথবা পাতি লেবু এরূপ করিয়া চিরিবে, যেন পরস্পর যোড় থাকে। কেহ কেহ আবার যোড় না রাখিয়া-ও চিরিয়া লয়েন। এখন উহাতে লবণ মাখিয়া, চারি পাঁচ দিন রৌদ্রে রাখিবে। যখন দেখা যাইবে, রৌদ্রে অল্প অল্প জরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে আবার পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস, এবং লবণ মাখাইয়া, কোন পাত্রে তুলিয়া রাখিলে-ই লেবুর আচার প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আচারে লেবুর রস দেওয়ার সময়, তাহাতে কালজীরা, লঙ্কা ও মেথির গুঁড়া-ও দিয়া রাখিয়া থাকেন। এই আচার যেমন মুখ-প্রিয়, সেইরূপ আবার উপকারী।

বিলাতি আমড়ার আচার। প্রথমে আমড়ার খোসা ছাড়াইবে। পরে তাহা খুব সরু করিয়া, লম্বা ধরণে কুটিয়া লইবে। এখন উহাতে লবণ এবং কাগজি কিংবা পাতিলেবুর রস মাখিয়া রাখিবে। তিন চারি ঘণ্টার মধ্যে উহা মিষ্ট আচার করিতে হইলে, লেবুর রস মাখাইবার সময়, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি মিশাইবে।

কাঁচা লঙ্কার আচার। কাঁচা লঙ্কায় লবণ মাখাইয়া, তিন চারি দিন রাখিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, লবণ উত্তম-রূপ জরিয়া আসিয়াছে, তখন সেই জরা-লঙ্কা খাঁটি সরিষার তৈলে ডুবাইয়া রাখিলে-ই, লঙ্কার আচার প্রস্তুত হইল।

লাউয়ের আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—লাউ-খণ্ড (খোলা-ছাড়ান) পাঁচ সের, রাই-সরিষা-বাটা আধ সের, লবণ পরিমিত।

প্রথমে, ছাড়ান কচি লাউ খণ্ড-খণ্ড করিয়া, জল-সহ জ্বালে চড়াইয়া দাও। সু-সিদ্ধ হইলে, জল গালিয়া লবণ ও সরিষা-বাটা মাখাইয়া মাটীর পাত্রে রাখিয়া মুখ ঢাকিয়া দাও। এই পাত্রটি একদিন রৌদ্রে রাখিয়া পাত্রটির মুখ খুলিয়া, তাহাতে কিয়ৎ-পরিমাণে গরম জল ঢালিয়া দিয়া, উহার মুখ বন্ধ করত, পাঁচ দিবস পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে; ইহাই লাউয়ের আচার। গাজর, শালগম, কাঁকুড়ী প্রভৃতি নানা-জাতীয় ফল-মূল দ্বারা এই-রূপ আচার প্রস্তুত হইতে পারে।

আমের মিষ্ট আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা আম আট দশটা, রাই-সরিষা এক ছটাক, মরীচ দুই তোলা, মেথি দুই তোলা, জীরা দুই তোলা, হরিদ্রা এক তোলা, কাল জীরা এক তোলা, লবণ তিন তোলা, চিনি এক সের, তৈল বা ইক্ষু-রসের সির্কা আধ সের।

প্রথমে, আম লম্বালম্বি আকারে দুই কিংবা চারি খণ্ড করিয়া চিরিবে। পরে তাহাতে লবণ ও সরিষা-বাটা মাখাইয়া দুই দিন রাখিবে। দুই দিবস পরে দেখা যাইবে, তাহা হইতে জল বাহির হইয়াছে। এখন আম্র-খণ্ড-গুলি তুলিয়া পরিষ্কার করত, তিন-তারবন্দ চিনির রসে চব্বিশ ঘণ্টা রাখিবে। পরে তাহাতে তৈল কিংবা সির্কা ঢালিয়া, কিছুদিন রাখিলে-ই, আমের মিষ্ট আচার প্রস্তুত হইল।

আমের হিন্দুস্থানী আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা আম এক সের, কাল-জীরা-বাটা দেড় তোলা, লবণ সাড়ে চারি তোলা, আচার ডুবাইবার পরিমাণে তৈল।

প্রথমে, আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহার মধ্যের কুসি বা আঁটি বাহির করিয়া ফেলিবে, এবং আম কুটিয়া ছেঁচিবে, পরে এক-খানি মোটা নেকড়ায় নিংড়াইবে। নিংড়াইয়া, সমুদায় রস নির্গত হইলে, কাল-জীরা-বাটা, আদা-বাটা ও লবণ উহাতে মিশাইবে এবং চট্‌কাইয়া এক-একটি গোল-ধরণের দলা করিয়া ঐ দলা এক-একটি পাতায় মুড়িয়া, রৌদ্রে শুকাইয়া শক্ত হইলে, পাতা ছাড়াইয়া ফেলিবে। পরে ঐ শক্ত দলা-গুলি তৈলে ডুবাইয়া রাখিলে-ই, হিন্দুস্থানী আচার প্রস্তুত হইল। এই আচার অধিক দিন স্থায়ী হয় ও বিস্বাদ হয় না, সুতরাং সমধিক আদরে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

কাঁটালের আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁটাল এক সের, সৈন্ধব বা লবণ এক ছটাক, রাই অথবা কাল-সরিষা এক ছটাক, লঙ্কা-চূর্ণ এক ছটাক, মৌরী-চূর্ণ আধ ছটাক, জীরা-চূর্ণ এক ছটাক, হরিদ্রা-চূর্ণ এক তোলা এবং তৈল পরিমাণ-মত।

কাঁটালের উপরি-ভাগের খোসা বা ছাল ছাড়াইয়া, ভিতরের বুকো ফেলিয়া দিবে। পরে কাঁটাল খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিয়া, দশ মিনিট শীতল জলে ডুবাইয়া রাখিবে। এখন জল হইতে তুলিয়া, স্বতন্ত্র জলে সিদ্ধ

করিবে। জালে কিঞ্চিৎ নরম হইলে উনান হইতে নামাইবে, এবং কিছু ঠাণ্ডা হইলে, কাপড়ে নিংড়াইয়া কাঁটালের জল বাহির করিয়া ফেলিবে। অনন্তর, ঐ খণ্ড-গুলি আন্দাজ দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত রৌদ্রে শুকাইবে। রৌদ্র হইতে তুলিয়া, তাহাতে লবণ মাখাইয়া, দুই তিন দিন রাখিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, কাঁটাল হইতে আর জল বাহির হইতেছে না, তখন তাহাতে উপরি-লিখিত সমুদায় উপকরণ-গুলি মিশাইয়া, দুই দিবস পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে। অনন্তর, একটি পাত্রে এমন পরিমাণে সরিষা-তৈল রাখিবে, যাহাতে ঐ কাঁটাল-খণ্ড-গুলি রাখিলে ডুবিয়া থাকে। লিখিত নিয়মে তৈলে রাখিয়া, দশ বার-দিন পর্য্যন্ত ঐ পাত্রটি রৌদ্রে রাখিবে। এই আচার এক বৎসর পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। তবে মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিতে হয়; আর ছয় মাস পরে তৈল পরিবর্ত্তন করিলে, এক বৎসর পর্য্যন্ত ব্যবহার হইতে পারে।

কিস্‌মিসের আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—কিস্‌মিস্ এক সের, আঙ্গুর অথবা গুড়ের সির্কা চারি সের, গোলমরীচ-চূর্ণ এক ছটাক, কাল ও সাদা জীরা এক ছটাক, সৈন্ধবলবণ তিন ছটাক, বড়-এলাচ-চূর্ণ আধ ছটাক, আদা এক পোয়া।

প্রথমে, সির্কা জালে চড়াইবে, এবং টগ-বগ করিয়া ফুটিয়া উঠিলে লবণ, আদা ও কিস্‌মিস্ তাহাতে ঢালিয়া দিবে। জালে এক সের পরিমাণে জল থাকিতে, তাহাতে জীরা, গোলমরীচ এবং এলাচ-চূর্ণ দিয়া, অল্প-মাত্র জাল দিয়া নামাইয়া লইলে-ই, কিস্‌মিসের আচার প্রস্তুত হইল।

খোর্ম্মার আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—খোর্ম্মা এক সের, সির্কা চারি সের, আদা এক পোয়া, লবণ আধ পোয়া।

প্রথমে, আদা ক্ষুদ্র-ক্ষুদ্র করিয়া কুচাইয়া রাখ। পরে খোর্ম্মা-গুলি বীচি ছাড়াইয়া লম্বাভাবে চারি খণ্ড কর। এখন সির্কা জালে চড়াইয়া

দেও। উত্তম-রূপ ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে সমুদায় উপকরণ-গুলি ঢালিয়া দেও। জ্বালে মরিয়া একসের আন্দাজ থাকিতে, নামাইয়া রাখিলে, খোর্ম্মার আচার পাক হইল।

কুলের আচার। যে সকল কুল বড় বড় অর্থাৎ মধ্যে শস্যের ভাগ অধিক, এই-রূপ আকারের কুল দ্বারা এই আচার প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে, কুল-গুলির খোসা ও আঁটি ছাড়াইয়া, শস্য অর্থাৎ শাঁস পৃথক্ করিবে। পৃথক্ করিয়া তাহাতে অল্প-পরিমাণ জল মিশাইবে। অনন্তর তাহা জ্বালে চড়াইয়া, যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত উত্তম-রূপ মিশ্রিত না হয়, ততক্ষণ জ্বালে রাখিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে উহাতে চিনি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে-নাড়িতে দেখিবে, যখন বেশ গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে-ই, কুলের আচার প্রস্তুত হইল। কুলের শাঁস ও চিনি প্রায় সমান-পরিমাণ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভোক্তা-গণ চিনি দেওয়ার সময়, ইচ্ছানুসারে লবণ মিশ্রিত করিতে পারেন; কিন্তু অনেকে-ই আদৌ লবণ ব্যবহার করেন না।

বেগুনের আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—বেগুন দুই সের, আদা-ছেঁচা তিন তোলা, কালজীরা দেড় তোলা, আম-ছেঁচা এক পোয়া ও লবণ আধ পোয়া এবং পরিমিত তৈল।

প্রথমে বেগুনের বোঁটা কাটিয়া ভিতরের শস্য অর্থাৎ শাঁস অল্প পরিমাণে বাহির করিবে, এবং পূর্ব্বোক্ত সমুদায় উপকরণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, প্রত্যেক বেগুনের মধ্যে পূরিয়া দিবে। এখন কর্ত্তিত বোঁটা সেলাই করিয়া, বেগুনে জুড়িয়া দিবে, এবং তিন দিবস তৈলে ডুবাইয়া রাখিবে; পরে উহা খাদ্যের উপযুক্ত হইবে।

সালগমের আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—সালগম এক সের, সির্কা এক সের, চিনি এক পোয়া এবং পুদিনা শাক সাড়ে চারি তোলা।

প্রথমে সালগম খণ্ড-খণ্ড করিয়া, জলে বেশ করিয়া ধুইবে। পরে জল-সহ আধ-সিদ্ধ করিয়া, তাহাতে সির্কা এবং চিনি ঢালিয়া দিয়া, অল্প তাপ দিয়া নামাইবে। লবণাক্ত আচার করিতে হইলে, চিনির পরিবর্ত্তে উপযুক্ত পরিমাণে লবণ দিবে।

সজিনা-ফুলের আচার। ফুল ধুইয়া জল ঝরাইবে। পরে ফুল-গুলিতে লবণ মাখাইয়া, দুই তিন দিন রৌদ্রে রাখিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা জরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে তেঁতুলের মাড়ি, লবণ, হরিদ্রার গুঁড়া এবং কালজীরা, লঙ্কা, মেথি-চূর্ণ মাখিয়া, কোন পাত্রে রাখিয়া, উপরে সরিষা-তৈল ঢালিয়া রাখিলে-ই, দশ-বার দিনের মধ্যে খাদ্যের উপযুক্ত আচার প্রস্তুত হইল।

সজিনার ডাঁটার আচার। সজিনার খাড়ার ছাল বা আঁশ ছাড়াইয়া, লবণ মাখাইয়া তিন চারি দিন রাখিবে। পরে, সজিনার ফুলের আচারের ন্যায় মসলা ও তৈল দিয়া, কোন পাত্রে তুলিয়া রাখিলে-ই, সজিনার খাড়ার আচার প্রস্তুত হইল।

চাঁপানটে শাকের আচার। এই আচার প্রস্তুত করিতে হইলে, অবিকল সজিনার ফুলের আচারের ন্যায় তৈয়ার করিতে হয়।

আমের ঝাল আচার। কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহার কুসি অথবা আঁটি ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা চাকা-চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে। এখন ঐ চাকা-গুলি ছেঁচিয়া, লবণ মাখাইয়া এক দিন রাখিবে। পর-দিন তাহার জল ফেলিয়া দিয়া, তাহাতে সরিষা, লঙ্কা, হরিদ্রা এবং লবণ মাখিয়া রাখিবে। উত্তম-রূপ জরিয়া উঠিলে-ই আমের ঝাল আচার প্রস্তুত হইল। এই আচার দুই তিন মাস পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

ইঁচড়ের আচার। পুরু করিয়া ইঁচড়ের খোসা ছাড়াইয়া,

ভিতরের বুকো ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা ডুমা-ডুমা ধরণে কুটিয়া জলে ফেলিবে। সমুদায়গুলি কুটা হইলে, জল হইতে তুলিয়া আধ-সিদ্ধ করিবে। অনন্তর, জ্বাল হইতে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। এখন এই সিদ্ধ ইঁচড়ের ডুমা-গুলি, পাথরে লবণ মাখাইয়া তাহার উপর দুই তিন দিন রাখিবে। পরে তাহাতে তেঁতুলের মাড়ি এবং লঙ্কা, কালজীরা, মেথি,* হরিদ্রার গুঁড়া মাখিয়া, একটি নূতন হাঁড়ি অথবা কাচপাত্রে (মুখ-প্রশস্ত বোতল প্রভৃতি) জারকে রাখিয়া, তাহার উপর খাঁটি সরিষার তৈল ঢালিয়া রাখিয়া দিবে। ইচ্ছা হয় যদি, মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে রাখিবে। দশ-বার দিনের মধ্যে-ই উহা জরিয়া উত্তম আচার প্রস্তুত হইবে। এই আচার অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকিবে।

চাল্‌তার আচার। চাল্‌তা ফালি-ফালি করিয়া কুটিয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিবে। উত্তমরূপ শুষ্ক হইলে, তাহা চূর্ণ করিয়া গুঁড়া করিবে। অনন্তর, ঐ গুঁড়া গুড়ে পাক করিয়া লইলে-ই, চাল্‌তার আচার প্রস্তুত হইল। এই আচার অনেক দিন পর্য্যন্ত খাদ্যে ব্যবহার হইতে পারে। চাল্‌তার আচার বেশ মুখ-রোচক। চাল্‌তার ঝাল্‌দার আচার করিতে হইলে, গুঁড়ার পরিমাণ বুঝিয়া লবণ এবং জীরা, মেথি, লঙ্কা-গুঁড়া প্রভৃতি ভাজা মসলার গুঁড়া ও খাঁটি সরিষার তৈল এক সঙ্গে মিশাইয়া লইলে-ই ঝাল্‌দার আচার প্রস্তুত হইল। পাকা চাল্‌তার দ্বারা উত্তম-রূপ গুড়-অম্বল প্রস্তুত হইয়া থাকে। মিষ্ট অম্ল পাক করিতে হইলে, গুড় কিংবা চিনি ব্যবহার করিতে হয়।

আমের মিঠা আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা আম কুড়িটা, রাইসরিষা আধ পোয়া, চিনি এক সের, অথবা ইক্ষু-রসের সির্কা আধ সের, এবং লবণ পরিমিত।

---

* এই সকল মসলা অল্প-পরিমাণে আগুনে গরম করিয়া গুঁড়া করিবে।

প্রথমে, আম-গুলি লম্বা আকারে দুই খণ্ড করিবে। পরে তাহাতে সরিষা-বাটা ও লবণ মাখাইয়া দুই দিন রাখিবে। অনন্তর, তাহা পরিষ্কার করিয়া, তিন-তার-বন্দ চিনির রসে চব্বিশ ঘণ্টা রাখিবে। চব্বিশ ঘণ্টার পর রস-সহ আম্র-খণ্ড-গুলি সির্কা কিংবা তৈলে রাখিলে-ই, আম্রের মিঠা আচার প্রস্তুত হইল।

লেবুর আচার। পাতি কিংবা কাগজি লেবু লইয়া, প্রত্যেক লেবুতে আধ তোলা লবণ এবং লেবু ডুবিয়া থাকিতে পারে, এইরূপ তৈল দিবে। প্রথমে প্রত্যেক লেবু ঝামা দ্বারা ঘষিয়া, খোসা পরিষ্কার করিবে। পরে তাহাতে লবণ মাখাইয়া, পাঁচ দিন পর্য্যন্ত অনাবৃত স্থানে রাখিবে। অনন্তর যখন দেখা যাইবে, উহা চোপ্সাইয়া আসিতেছে, তখন তাহা তৈলে ডুবাইয়া রাখিলে-ই লেবুর আচার প্রস্তুত হইল।

নারিকেলের আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—ঝুনা নারিকেল এক সের, ছোট-এলাচ-চূর্ণ এক তোলা, পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস এক সের এবং আদার শুষ্ক খোসা-চূর্ণ এক ছটাক।

প্রথমে, নারিকেল পাতলা-পাতলা খণ্ড করিয়া, উপরি-লিখিত সমুদায় উপকরণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, দশ দিবস রৌদ্রে ও শিশিরে রাখিবে। অনন্তর, তাহা তুলিয়া রাখিলে-ই নারিকেলের আচার প্রস্তুত হইল।

লেবুর রসে লেবুর আচার। পাতি অথবা কাগজি লেবু ঝামা দ্বারা খোসা ছাড়াইয়া, তাহাতে লবণ মাখাইয়া, পাঁচ দিন রৌদ্রে ও শিশিরে রাখিবে। প্রত্যেক লেবুতে আধ তোলা লবণ লাগিয়া থাকে। রৌদ্রে ও শিশিরে রাখিবার সময়, তাহাতে মধ্যে মধ্যে লেবুর রস মাখাইতে হয়। অনন্তর, লেবু-গুলি রসে ডুবাইয়া রাখিলে-ই হইল।

গোটা আমের আচার। কতক-গুলি বড় বড় আমের

খোসা ছাড়াইয়া, চিরিয়া দুই ফাঁক কর। এখন আমের আঁটি ফেলিয়া দেও, এবং আমে লবণ মাখিয়া দুই তিন দিন রৌদ্রে রাখ। অনন্তর, এক-খানি টুয়ালে বা নেকড়ায় পুঁছিয়া ফেল। প্রত্যেক আমের ভিতর লঙ্কা ও আদার কুচি, মৌরী, দুইটি লবঙ্গ এবং দারুচিনির কুচি পূরিয়া দিয়া, সূতা দ্বারা উত্তম-রূপে আমটি বাঁধিয়া দেও। এখন কোন পাত্রের মধ্যে এই আম-গুলি পূরিয়া তাহাতে সির্কা ঢালিয়া দেও। কিন্তু, এই সময় উহাতে দুই কাঁচ্চা খাঁটি সরিষার তৈল মিশ্রিত করিলে, আচার অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। অনন্তর, ঐ পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া, কুড়ি দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে। এই আচার তিন চারি মাস পর্য্যন্ত ব্যবহার করিতে পারা যায়।

নারিকেলি কুলের আচার। প্রথমে নারিকেলি কুলের খোসা ছাড়াও। খোসা ছাড়াইয়া লবণ মাখাইয়া, দুই দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখ। অনন্তর, লোণা জল ফেলিয়া দিয়া, একটি বোতল-মধ্যে পূরিয়া রাখ।

বিলাতি আমড়ার চাট্‌নি। আমড়ার খোসা ছাড়াইয়া লম্বা লম্বা আকারে কুটিয়া রাখ। এখন তৈল বা ঘৃত পাকাইয়া লও, সরিষা ফোড়ন দাও। পরে আমড়া-গুলি উহাতে ছাড়িয়া দিয়া নাড়িতে থাক। কসা হইলে হরিদ্রা ও সামান্য লঙ্কা-বাটা জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দাও। একবার ফুটিলে, লবণ ও চিনি দাও। সিদ্ধ হইয়া, অল্প রস থাকিতে থাকিতে নামাইয়া লও।

পুদিনার চাট্‌নি। উপকরণ ও পরিমাণ।—পুদিনা-শাক এক ছটাক, লঙ্কা দুইটা, লবণ আবশ্যক-মত, তেঁতুল বা পাতি লেবুর রস আধ ছটাক।

লেবু ব্যতীত উপরি-উক্ত উপকরণ-গুলি এক-সঙ্গে উত্তম-রূপ পেষণ করত, লেবুর রস মাখাইলে-ই পুদিনার চাট্‌নি প্রস্তুত হইল। রুচি-

অনুসারে ইহাতে অল্প-পরিমাণ তৈল ও মিষ্ট ব্যবহার করা যায়। কাঁচা আমের সময়, তেঁতুল বা লেবুর রসের পরিবর্ত্তে আম বাটিয়া দিলে-ও চলে।

কমলা লেবুর চাট্নি। টক লেবুর কোয়া-গুলি ছাড়াইয়া রাখিবে। এ-দিকে একটি হাঁড়িতে ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে পাকাইয়া, পরে তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। এখন তাহাতে লেবুর কোয়া-গুলি ঢালিয়া দিয়া এক-বার নাড়িয়া দিবে। পরে পরিমাণ বুঝিয়া লবণ, চিনি এবং জল দিবে। গা-মাখা গোছের হইলে, নামাইয়া লইবে।

ওলের চাট্নি। উপকরণ ও পরিমাণ।—ওল এক পোয়া, পাকা-তেঁতুল (বীজ-রহিত) দেড় পোয়া, ভাল গুড় বা চিনি এক পোয়া, উত্তম সরিষার তৈল দেড় পোয়া, লবণ চারি আনা, হরিদ্রা-বাটা দেড় তোলা, রাই-সরিষা-বাটা দুই তোলা, ভাজা সরিষা-গুঁড়া আধ তোলা, ভাজা মেথির গুঁড়া আধ তোলা, পাঁচ-ফোড়নের গুঁড়া এক সিকি।

প্রথমে, ওলের খোসা ছাড়াইয়া, পাতলা-পাতলা ক্ষুদ্র-ক্ষুদ্র খণ্ডে কুটিয়া, দুই সের জলে দুই ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে তাহা হইতে তুলিয়া, শীতল জলে দুই-এক-বার ধুইবে। পরে দুই সের জল জ্বালে চড়াইয়া, সেই ফুটন্ত জলে ঐ ওল-খণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিয়া হাঁড়ির মুখ খুলিয়া রাখিবে। পরে সিদ্ধ হইয়া অর্দ্ধেক জল মরিয়া গেলে, ওল-গুলি তুলিয়া, পুনরায় শীতল জলে ধুইয়া, এক-খানি কাপড়ে বাঁধিয়া টাঙ্গাইয়া জল ঝরাইবে। আধ ঘণ্টা পরে, একটি মুখ-বিস্তৃত হাঁড়িতে কিংবা লোহার কড়াতে এক পোয়া তৈল দিয়া, ঐ কাঁচা তৈলে ওল-গুলি ঢালিয়া দিয়া, জ্বালে চড়াইবে, এবং খুন্তি দিয়া অনবরত নাড়িবে। যখন ওল-গুলির অর্দ্ধেক বাদামী রং হইবে, তখন তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, সরিষা-বাটা ও লবণ দিয়া, এক-বার

নাড়িয়া দিবে, এবং এক সের পরিষ্কার জলে তেতুল গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। যখন দেখিবে, ওল গলিয়া দ্রব হইয়া গিয়াছে, উহার আর চিহ্ন-ও নাই, তখন উহাতে গুড় বা চিনি দিয়া, অনবরত নাড়িবে, এবং জল শুকাইয়া কাদার মত হইলে, উহাতে অবশিষ্ট আধ পোয়া তৈল দিয়া, নাড়িয়া দিবে, এবং ফুটিয়া উঠিলে, অবশিষ্ট গুঁড়া মসলা-গুলি দিয়া, একবার উল্টাইয়া দিয়া কাচ, মৃত্তিকা বা প্রস্তর-পাত্রে রাখিয়া, মুখ ঢাকিয়া দিয়া, এক ঘণ্টা পরে খুলিলে-ই উত্তম চাট্নি প্রস্তুত হইল। এই চাট্নি পনর ষোল দিন পর্য্যন্ত আহারের উপযুক্ত থাকে, বিস্বাদ হয় না।

আলুবোখরার চাট্নি। উপকরণ ও পরিমাণ।—আলুবোখরা এক সের, কাগজি লেবুর রস এক সের, লবণ এক পোয়া, গোলমরীচ-চূর্ণ এক ছটাক, ভাজা কালজীরা-চূর্ণ এক ছটাক, কিস্‌মিস্ এক পোয়া, বাদাম (পেষিত) এক পোয়া, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আধ ছটাক, পুদিনা-বাটা আধ পোয়া, আদা এক ছটাক, চিনি সমুদায় পরিমাণের অর্দ্ধেক, ছোহারা অর্থাৎ খোর্ম্মা এক পোয়া।

আলুবোখরা পরিষ্কার করিয়া, লেবুর রসে এক-রাত্রি ভিজাইয়া রাখিবে। পর-দিন উহা উত্তম-রূপ চট্‌কাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন অন্যান্য উপকরণ-গুলি উহাতে মিশাইয়া, তিন চারি দিন রৌদ্রে দিয়া, পরিষ্কৃত বোতলে পূরিয়া, মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। প্রয়োজন-মত ব্যবহার করিবে, মধ্যে মধ্যে বোতলটি রৌদ্রে দিবে।

কাঁচা আমের চাট্নি। উপকরণ ও পরিমাণ।—কাঁচা আম (ভাজা) এক সের, হরিদ্রা-বাটা এক তোলা, সরিষা-বাটা তিন তোলা, সরিষা আধ তোলা, কলিচূণ এক তোলা, গোলাপী আতর চারি বিন্দু, পাঁচ-ফোড়ন চারি আনা, আদা-বাটা এক তোলা, লবণ চারি তোলা, গুড় বা চিনি আধ পোয়া, খাঁটি সরিষা-তৈল এক পোয়া।

প্রথমতঃ, আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহার ভিতরের কুসি বা আঁটি ফেলিয়া দিয়া, সরু সরু লম্বা ধরণের ফালা-ফালা করিবে। পরে তাহাতে চূণ মাখাইয়া, এরূপ-ভাবে ধৌত করিবে, যেন তাহাতে চূণ লাগিয়া না থাকে। পরে আধ তোলা হরিদ্রা-বাটা ও এক তোলা লবণ মাখাইয়া, আধ-ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, উহা গরম জলে ধৌত করিয়া, পরিষ্কার কাপড়ে বাঁধিয়া, টাঙ্গাইয়া জল-শূন্য করিবে। অনন্তর, এক-খানি পরিষ্কার তৈল-মাখান লোহার কড়া কিংবা হাঁড়িতে এক ছটাক তৈল দিয়া, জ্বালে চড়াইয়া, তৈলের গাঁজা মারিয়া, পাঁচ-ফোড়ন ও দুই আনা সরিষা দিয়া, একবার কাঠি দ্বারা নাড়িয়া, শরা ঢাকা দিবে। সরিষা-ফোটার শব্দ শেষ হইলে, তাহাতে আম্র-খণ্ড-গুলি দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া অল্প নরম করিয়া লইবে, এবং এই সময় অবশিষ্ট লবণ, হরিদ্রা-বাটা, সরিষা-বাটা এবং তৈল দিয়া শরা ঢাকা দিবে। ফুটিতে আরম্ভ হইলে, তাহাতে মিষ্ট দিয়া, আবার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিয়া, পুনরায় শরা ঢাকা দিবে, এবং ফুটিয়া উঠিলে শরা খুলিয়া, অনবরত নাড়িয়া, আম্র-গুলিকে কাদার ন্যায় করিবে। এই সময় অবশিষ্ট সরিষা-গুলি কাটখোলায় ভাজিয়া, গুঁড়া করত, উহাতে ছড়াইয়া দিয়া, ভাল-রূপ নাড়িয়া-চাড়িয়া, শরা-খানি পুনরায় ঢাকা দিয়া, উনান হইতে নামাইবে, এবং শীতল হইলে, উহাতে আতর মিশাইয়া মৃত্তিকা, কাচ বা প্রস্তর-পাত্রে ঢাকিয়া রাখিলে-ই চাটনি প্রস্তুত হইল। এই চাটনি বহু দিন স্থায়ী হয়।

দয়ের গোলাপী চাটনি। উপকরণ ও পরিমাণ।—দই এক সের, পাতি বা কাগজি লেবুর রস আধ পোয়া, জল আধ পোয়া, চিনি এক পোয়া, গোলাপ-জল আধ ছটাক, কেওড়া আধ ছটাক, বরফ এক পোয়া, লবণ সামান্য।

প্রথমে, লেবু-গুলি ধুইয়া, মুখ কাটিবে এবং ঐ কাটা মুখে একটি

কাঠির চাপ দিয়া রস বাহির করিবে। এখন একখানি পরিষ্কার সরু কাপড়ে দধি ছাঁকিয়া লইবে। পরে জলে চিনি গুলিয়া ছাঁকিয়া লইবে, এবং একটি পাত্রে দধি, চিনি ও লবণ মিশাইয়া, নাড়িয়া ঘোলের মত করিবে, এবং এই সময়ে লেবুর রস মিশাইবে। কেওড়া, বরফ ও গোলাপ-জল দিবে। (দুষ্প্রাপ্য হইলে, তাহা পরিত্যাগ করিতে পার।) পরি-বেষণের সময় বরফ মিশাইবে, নচেৎ অগ্রে মিশাইলে বরফ গলিয়া শীতলত্ব নষ্ট হইয়া যাইবে। এই চাট্‌নি কাচ, মৃত্তিকা বা প্রস্তরের পাত্রে রাখিবে। লেবু অধিক কচ্‌লাইলে তিক্ত হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই জানেন।

ছানার চাট্‌নি। প্রথমে ছানার জল নিংড়াইবে। পরে তাহা লম্বা ধরণে কাটিবে। এখন উহা ঘৃতে ভাজিয়া রাখিবে। পরে হাঁড়িতে ঘৃত কিংবা তৈল চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে সরিষা ফোড়ন দিবে। তাহাতে ভাজা ছানা ঢালিয়া দিবে। দুই-এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া, তেঁতুল-গোলা, সামান্য লঙ্কা-বাটা, লবণ এবং চিনি ঢালিয়া দিবে। জ্বালে জল মরিয়া আসিলে, অর্থাৎ গা-মাখা গা-মাখা রস থাকিতে নামাইবে।

আমের ঝাল্‌দার চাট্‌নি। প্রথমে কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া, লম্বা ধরণে ফালি-ফালি করিয়া কাটিয়া লও। কঁচি অবস্থা হইলে, ভিতরের কুশি ফেলিয়া দাও। ভিতরে আঁটি হইলে, সেই আমে-ই চাট্‌নি ভাল হয়। এখন ঐ আম্রখণ্ড-গুলিতে চুণ মাখাইয়া এক ঘণ্টা ভিজাইয়া, পরিষ্কৃত জলে উত্তম-রূপ ধৌত করিয়া যাহাতে জল ঝরিয়া যায়, এমনভাবে রাখ। এ-দিকে একটি বোতল অথবা অন্য কোন পাত্রে আম-গুলি পূরিয়া, তাহাতে আবশ্যক-মত খাঁটি সরিষার তৈল ঢালিয়া দাও। পরে তাহাতে লবণ দিয়া, গোটা লঙ্কা লম্বা-লম্বা ভাবে চিরিয়া পূর্ণ কর। এখন উহা ঝাঁকাইয়া, আট দশ দিন

রৌদ্রে রাখ। যদি ঐ সময় তৈল শুকাইয়া যায়, তবে মধ্যে মধ্যে তৈল দিবে। এই নিয়মে প্রস্তুত করিলে, লবণ ও লঙ্কায় আম্র-গুলি জরিয়া, খণ্ড-খণ্ড অবস্থায় থাকিবে ও অতি মুখ-প্রিয় হইবে।

কাঁচা আমের সহিত দুধের চাট্‌নি। কাঁচা আম ভাতে দিয়া, কিংবা সিদ্ধ করিয়া, তাহার ভিতরের শাঁস, দুধ এবং চিনি এক-সঙ্গে গুলিয়া লও। আম ও চিনি এরূপ নিয়মে মিশাইবে, তাহাতে যেন অধিক অম্ল বা মিষ্ট না হয়। এখন খাইয়া দেখ।

চাট্‌নি রোবারী। উপকরণ ও পরিমাণ।—আমসি এক সের, আম-চূর অথবা কাঁচা আম এক সের, সির্কা চারি সের, পেষিত আদা এক সের, লঙ্কা অথবা গোলমরীচ-চূর্ণ আধ সের, কিস্‌মিস্ এক সের, ছোহারা (বীজ-রহিত) এক সের, বাদাম আধ সের, পেষিত পুদিনা এক সের, বড়-এলাচ-চূর্ণ আধ পোয়া, দোবরা চিনি ছয় সের, এবং লবণ এক সের।

আমসি এবং আম কিংবা আম-চূর এক দিবস সির্কাতে ভিজাইয়া রাখিবে। পর-দিন সির্কার সহিত তাহা পেষণ করিবে। অনন্তর, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ছাঁকিবার সময় আম-চট্‌কান যে সির্কা বাহির হইবে, এখন চিনি ব্যতীত অন্যান্য সমুদায় উপকরণ-গুলি উহাতে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। চিনির ন্যায় বর্ণ হইলে তাহা নামাইবে, এবং ঠাণ্ডা হইলে চিনি মিশাইবে। পরে, পুনর্ব্বার মৃদু তাপে জ্বালে রাখিয়া নামাইবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া একটু চাকিয়া দেখিবে, এবং ঝাল কিংবা অম্লাদি কম বেশী হইলে, তাহা সমান করিবার জন্য আবশ্যকীয় উপকরণ মিশাইয়া লইবে। এ-স্থলে অনেকের-ই মনে এরূপ প্রশ্নের উদয় হইতে পারে যে, ভাগ পরিমাণ যখন স্থির করিয়া চাট্‌নি পাক করা হইল, তখন আবার আস্বাদের তারতম্য হয় কেন? কিন্তু বিবেচনা করিয়া দেখা উচিত যে, সকল লঙ্কা ও সকল আম এক নিয়মে ঝাল্ বা

অম্ল হয় না। হয় ত কোন জাতীয় আম অত্যন্ত টক, সুতরাং সেরূপ অবস্থায় লবণের পরিমাণ কখন-ই সমান হইতে পারে না; এই কারণে চাকিয়া উহা সংশোধন করিয়া লইতে হয়।

কয়েতবেলের চাট্‌নি। উপকরণ ও পরিমাণ।—পাকা কয়েতবেলের শাঁস এক পোয়া, দধি এক পোয়া, চিনি আধ পোয়া, কিস্‌মিস্‌ আধ পোয়া, ছোট-এলাচের দানা এক আনা, গোটা সরিষা দুই আনা, সরিষা-বাটা আট আনা, হরিদ্রা-বাটা চারি আনা, ঘৃত আধ তোলা, লবণ পরিমিত, জল এক পোয়া।

কিস্‌মিস্‌ না হইলে-ও চলে। যাঁহারা রংদার চাট্‌নি পছন্দ করেন না, তাঁহারা হরিদ্রা ও জাফরাণ পরিত্যাগ করিতে পারেন।

পাকা কয়েতবেলের শাঁস চট্‌কাইয়া, পরে জলের সহিত তাহাতে দধি, চিনি, লবণ, হরিদ্রা ও সরিষা-বাটা মিশ্রিত কর। এখন এক-খানি পরিষ্কৃত নেক্‌ড়ায় উহা ছাঁকিয়া লইয়া প্রস্তর, মাটী বা কাচ-পাত্রে রাখ। পরে একটি মাটীর হাঁড়ি তৈল-সহ জ্বালে চাপাইয়া, তাহাতে গোটা সরিষা ছাড়িয়া দিয়া, পাত্রের মুখ শরা দ্বারা ঢাকিয়া দাও। সরিষার চড়্‌চড়্‌ শব্দ শেষ হইলে, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত কয়েতবেল-গোলা ঢালিয়া দিয়া, পুনরায় হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া দাও। এক-বার ফুটিলে, শরা খুলিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দাও। দুই-এক-বার ফুটিয়া গাঢ় হইলে-ই, নামাও।

গোলাপ-জলের চাট্‌নি। এই চাট্‌নিকে কেহ কেহ গোলাপী চাট্‌নি কহিয়া থাকেন। অম্ল-মধুর আস্বাদ এবং গোলাপের সু-গন্ধের জন্য, এই চাট্‌নি জিহ্বায় সংযোগ হইলে, আর ভুলিতে পারা যায় না। জলে তেঁতুল ভিজাইয়া, গুলিয়া লও। পরে তাহাতে আবশ্যক-মত চিনি ও লবণ মিশাইয়া, পরিষ্কৃত নেক্‌ড়ায় ছাঁকিয়া লও। এখন উহাতে গোলাপ-জল ঢালিয়া লইলে-ই, গোলাপ-জলের চাট্‌নি প্রস্তুত হইল। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, উহাতে আর দুইটি

জিনিস মিশাইলে, উহা অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইয়া থাকে। চাট্‌নি প্রস্তুত হইলে, তাহাতে কড়ালি লেবুর (পাতি কিংবা কাগজি) অল্প মাত্রায় রস দিলে, আস্বাদ ও সৌরভ অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। আর যদি পরিবেষণ-কালে চাট্‌নিতে এক-খণ্ড বরফ দিয়া লওয়া যায়, তবে উহা আর-ও তৃপ্তি-কর হয়।

আনারসের চাট্‌নি। উপকরণ ও পরিমাণ।—আনারস (কুটা) এক সের, হরিদ্রা (বাটা) এক তোলা, লেবুর রস এক ছটাক, কিস্‌মিস্‌ দুই ছটাক, চিনি আধ পোয়া, সরিষা (গোটা) এক আনা, সরিষা-বাটা তিন তোলা, ছোট-এলাচের দানা এক আনা, ঘৃত আধ ছটাক, লবণ পরিমিত।

সকলপ্রকার আনারসের স্বাদ উত্তম নহে। এ-জন্য ভাল সু-স্বাদ-বিশিষ্ট আনারস লইয়া, তাহার ছাল ছাড়াইবে। ছাল ছাড়ান হইলে, উহার চোক-গুলি তুলিয়া ফেলিয়া দিবে, এবং আনারস-গুলি কুটিয়া, ধুইয়া ফেলিবে। এখন একটি হাঁড়িতে জল দিয়া, উহা জ্বালে চড়াইবে, এবং ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে আনারস-গুলি ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে; অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। এখন তাহাতে সরিষা-বাটা, চিনি, লবণ, কিস্‌মিস্‌ এবং লেবুর রস ঢালিয়া দিয়া, এক ফুটের পর নামাইবে। পরে হাঁড়িটি পরিষ্কার করিবে এবং তাহা পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত দিয়া গরম করিবে। ঘৃতের গাঁজা মরিয়া আসিলে, এলাচের দানা এবং গোটা সরিষা দিয়া, হাঁড়ির মুখ এক-বার ঢাকিয়া দিবে। যখন সমুদায় সরিষার চুড়্‌চুড়্‌ শব্দ বন্ধ হইয়া আসিবে, তখন ঢাকুনি খুলিয়া-ই, হাঁড়িতে সমুদায় আনারস, ঝোল-সহ ঢালিয়া দিয়া-ই পুনর্ব্বার মুখ ঢাকিয়া রাখিবে, এবং এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ঢাকনি খুলিয়া, কাঠি দিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া, অল্প-ক্ষণ জ্বালে রাখিয়া নামাইবে।

কাঁচা আমের চাট্‌নি। উপকরণ ও পরিমাণ।—আম এক শত, আঁটি-কাটা তেঁতুল দুই সের, চিনি তিন সের, সির্কা পাঁচ সের, দারুচিনির গুঁড়া এক ছটাক, লবণ এক সের, আদার কুচি এক সের, জায়ফল-গুঁড়া এক ছটাক।

আম-গুলি ছাড়াইয়া, ফালি করিয়া, আড়াই দিন লবণে ফেলিয়া রাখ। আড়াই সের সির্কার সহিত চিনির রস পাক কর। আমের যে জল বাহির হইবে, তাহা ছাঁকিয়া ফেলিয়া, বাকি আড়াই সের সির্কায় সিদ্ধ কর। পরে ঠাণ্ডা করিয়া একটি হাঁড়ি বা অন্য পাত্রে পূরিয়া তেঁতুল ও সমস্ত মসলা দিয়া, জ্বালে চড়াইয়া ফুটাইতে থাক, এবং ক্রমে রস ঢালিয়া দাও। সির্কা ও রস মরিয়া ঘন হইলে-ই নামাইয়া, উত্তম-রূপ ঠাণ্ডা হইলে, বোতলে পূরিয়া রাখ। এই প্রণালীতে প্রস্তুত করিলে, অতি উপাদেয় মুখ-প্রিয় আমের চাট্‌নি প্রস্তুত হইবে।

(প্রকারান্তর) উপকরণ ও পরিমাণ। আম কচি (অর্থাৎ যাহার আঁটি হয় নাই) পাঁচ শত, লবণ এক সের, সরিষা-দুই সের, লঙ্কা এক পোয়া, হরিদ্রা এক ছটাক, কালজীরা এক পোয়া, মেথি আধ পোয়া, মৌরি আধ পোয়া।

কাঁচা আম ছাড়াইয়া, তাহা কাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে পরিমিত লবণ, চিনি, পুদিনা, লঙ্কা, ধনে এবং সমুদায় মসলা ও আম দিয়া উত্তম-রূপ বাটিয়া লইবে।

আদার অম্ল চাট্‌নি। প্রথমে আদার খোসা ছাড়াইবে। পরে তাহা খুব পাতলা করিয়া কুটিবে। অনন্তর, তাহাতে লবণ ও লেবুর রস এবং অল্প-পরিমাণ চিনি মাখিয়া, এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। ইচ্ছা হইলে, রৌদ্রে রাখিলে-ও চলিতে পারে। এখন আহারের উপযুক্ত হইল।

পাকা কলার চাট্‌নি। পাকা কলা, পাকা তেঁতুল,

লবণ এবং চিনি কিংবা গুড় একসঙ্গে চট্কাইয়া লইলে-ই পাকা কলার চাট্নি প্রস্তুত হইল। এই চাট্নিতে অল্প-পরিমাণ পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মিশাইয়া লইলে উহার অতি উপাদেয় আস্বাদ হইয়া থাকে।

তেঁতুলের চাট্নি। পাকা তেঁতুল, লবণ, সরিষা-বাটা, লঙ্কা-বাটা এবং (সামান্য রূপ) গুড় কিংবা চিনি এক-সঙ্গে চট্কাইয়া লইলে-ই, এই চাট্নি প্রস্তুত হইল।

আমের আচার। প্রথমে আমের খোসা ছাড়াইয়া ফালা-ফালা করিয়া কাটিবে আর লবণ ভিন্ন অন্যান্য উপকরণ-গুলি অর্থাৎ লঙ্কা, সরিষা, মেথি গরম করিয়া চূর্ণ করিবে। এখন এই চূর্ণ ও লবণ আমের ফালিতে উত্তম-রূপে মাখিবে। পরে তাহা কোন পাত্রে রাখিয়া রৌদ্রে দিবে। রৌদ্রে উহা হইতে রস বা জল বাহির হইবে। অনন্তর, রস শুষ্ক হইলে, পাত্রটি সরিষা-তৈলে পূর্ণ করিবে। এখন উহার মুখ বন্ধ করিয়া, চারি পাঁচ দিন রৌদ্রে রাখিবে। এই আচার অধিক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। তবে প্রতি মাসে দুই এক দিন রৌদ্রে দিলে ভাল হয়।

আদা ও লঙ্কার আচার। প্রথমে সরিষা, হরিদ্রা, হিঙ্, এবং লবণ পিষিয়া এক সের কাঁচা লঙ্কা চিরিয়া তাহাতে মাখাইবে, এবং কোন পাত্রে তুলিয়া দুই দিন পর্য্যন্ত রাখিবে। পরে পাতি অথবা কাগজি লেবুর রস তাহাতে মিশাইবে। অনন্তর, আদা ছাড়াইয়া, ডুমা-ডুমা করিয়া উহাতে দিবে। জরিয়া আসিলে-ই আচার প্রস্তুত হইল।

ডাঁসা আমের আচার। উপকরণ ও পরিমাণ।—আম পঞ্চাশটা, মেথি এক পোয়া, মৌরী এক পোয়া, কালজীরা এক পোয়া, সরিষা আধ সের, হরিদ্রা এক ছটাক, লঙ্কা এক ছটাক, লবণ আড়াই পোয়া, সরিষা-তৈল দুই সের।

খোসা-সমেত আম-গুলি অর্দ্ধেক দূর পর্য্যন্ত দুই কিংবা চারি চির করিয়া, কসি বাহির করিয়া ফেলিবে। অনন্তর, লিখিত মসলা-গুলি আধ-কোটা করিয়া ও লবণে পিষিয়া মসলা-সহ মিশাইবে। এখন এই মিশ্রিত উপকরণ আমের কসির স্থানে পূরিয়া, কোন পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। দুই তিন দিন এই অবস্থায় থাকিলে, তাহা হইতে জল বাহির হইবে। রস শুষ্ক হইলে, উহাতে তৈল ঢালিয়া দিয়া রাখিলে, আচার প্রস্তুত হইবে।

রাইসরিষার চাট্‌নি। কাঁচা তেঁতুল, কচি আমড়া অথবা করমচার অম্বল রাঁধিবে। এরূপ নিয়মে রাঁধিবে, যেন তাহাতে অধিক ঝোল না থাকে; অর্থাৎ গা-মাখা গোছের হয়। অনন্তর, উহা উনান হইতে নামাইবে। এই সময় অম্বলের পরিমাণ বুঝিয়া রাইসরিষা-বাটা ও সরিষা-তৈল উত্তম-রূপ ফেটাইয়া, তাহাতে মিশাইবে। এই চাট্‌নি কাসুন্দির চাট্‌নির ন্যায় অত্যন্ত মুখ-রোচক।

আম অথবা আমড়া-মুকুলের চাট্‌নি। আম কিংবা আমড়া-মুকুল দ্বারা চাট্‌নি ও অম্ল প্রস্তুত হইয়া থাকে। চাট্‌নি প্রস্তুত করিতে হইলে, মুকুল অল্প পরিমাণে ছেঁচিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ, কাঁচা লঙ্কা এবং লেবুর পাতা (যে সকল লেবুর পাতায় সু-গন্ধ আছে) এক-সঙ্গে অল্প চট্‌কাইয়া, অন্ততঃ এক ঘণ্টা পাথর-বাটিতে রাখিলে, এই চাট্‌নি প্রস্তুত হইল।

আদা-দধ্যের চাট্‌নি। আদা বাটিয়া দধিতে গুলিবে। অনন্তর, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি, লবণ ও লেবুর রস মিশাইবে। এই চাট্‌নি অত্যন্ত মুখ-প্রিয়; পোলাও কিংবা মিষ্টান্ন ভোজনের সময়, এই চাট্‌নি অতি উপাদেয়।

দৈ-ইলিস। টাট্‌কা ইলিস কুটিয়া, ধুইয়া লইবে। অনন্তর, তাহা সু-সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে নামাইবে। পরে তাহার কাঁটা

ঘাছিয়া ফেলিবে এখন তাহাতে রাইসরিষা মাখাইয়া রাখিবে। এ-দিকে মাছের পরিমাণ বুঝিয়া দৈ লইবে ; এবং তাহাতে মাছ ও লবণ ঢালিয়া দিবে। জ্বালে গাঢ় হইলে নামাইবে।

তিলের চাট্‌নি। তিল-গুলি অল্প ভাজিয়া, তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। খোসা তুলিয়া, শিলে বাটিয়া অথবা ছেঁচিয়া লইবে। অনন্তর, পরিমাণ বুঝিয়া, তেঁতুল গুলিবে, এবং তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও মিষ্ট দিবে। এখন উহাতে তিল-ছেঁচা মিশাইবে। ইহা পাক করিয়া অথবা অমনি মিশাইয়া লইলে-ও হয়।

আমসির অম্বল। তৈল জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। পরে হরিদ্রা জলে গুলিয়া, ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, আমসি, গুড় এবং লবণ দিবে। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, ফুটিয়া গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইবে। যদি অত্যন্ত পাতলা বোধ হয়, তবে সামান্য ময়দা ছড়াইয়া দিয়া নামাইবে।

রসগোল্লার গোলাপী অম্ল। প্রথমতঃ তেঁতুলের মাড়ি জলে গুলিয়া, ছাঁকিয়া ফেলিবে। তেঁতুল-গোলা কোন ধাতু-নির্ম্মিত পাত্রে না রাখিয়া, পাথরের পাত্রে রাখা উচিত। এ-দিকে একটি মাটীর হাঁড়িতে এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, এবং সু-পক্ব হইলে, তাহাতে জাফরাণ চারি আনা, ছোট এলাচের দানা দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা দিয়া তেঁতুল-গোলা ঢালিয়া দিয়া হাঁড়ির মুখে এক-খানি শরা চাপা দিবে। ফুটিয়া উঠিলে লবণ ও পরিমিত চিনি দিবে। অল্প একটু গাঢ় হইলে নামাইবে, এবং শীতল হইলে, তাহাতে রসগোল্লা ঢালিয়া দিয়া, এক-বার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর, দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর দিবে।

মিষ্ট আমের চাট্‌নি। উপকরণ ও পরিমাণ। এক শত কাঁচা-মিঠা আম, দুই সের বীজশূন্য তেঁতুল, তিন সের চিনি, নয়-

পোয়া সির্কা, এক কাঁচ্চা দারুচিনি, এক সের লবণ, এক সের আদার কুচি, এক সের কিস্‌মিস্ এবং আধ কাঁচ্চা জায়ফল-চূর্ণ।

আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহাতে লবণ মাখাইয়া, ছত্রিশ ঘণ্টা জরাইয়া রাখ। পরে লবণাক্ত রস বা জলীয় অংশ ফেলিয়া দেও। এখন সির্কাতে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া ঠাণ্ডা কর। অনন্তর, পাত্রান্তরে তুলিয়া, অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি মিশাইয়া, পুনর্ব্বার আগুনে বসাও। সামান্য আঁচে রাখিয়া নামাইয়া লও, এবং ঠাণ্ডা হইলে, বোতল অথবা অন্য কোন পাত্রে মুখ বন্ধ করিয়া রাখ।

মিষ্ট চাট্‌নি। উপকরণ ও পরিমাণ।—দুই শত কাঁচা আম, দুই সের লবণ, দেড় সের আদা-ছেঁচা, আধ সের লঙ্কা, দুই সের কিস্‌মিস্, ছয়খানি তেজপত্র, চারি সের চিনি, এবং তিন সের সির্কা।

প্রথমে আমের খোসা ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া চিরিয়া লও। এই সময় লঙ্কা-গুলি-ও কুচি-কুচি করিয়া রাখ। এখন দেড় সের সির্কায় চিনি মিশ্রিত করিয়া রস প্রস্তুত কর। ঐ রস জ্বালে বসাইয়া, তাহাতে আম-গুলি সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে, সির্কা ব্যতীত সমুদায় উপকরণ উহাতে ঢালিয়া দিয়া উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। এখন অবশিষ্ট সির্কা উহাতে ঢালিয়া দেও। চাট্‌নি গাঢ় হইলে, নামাইয়া লও, এবং ঠাণ্ডা হইলে, বোতল বা অন্য কোন পাত্রে পুরিয়া, মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে।

পাকা পেঁপের মিষ্ট চাট্‌নি। একটু ডাঁসা রকমের পেঁপে লইয়া তাহার খোসা ও বিচি ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা লম্বা কিংবা ডুমা করিয়া কুটিয়া জলে ধুইয়া লইবে। এখন ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে পাকাইয়া তাহাতে সরিষা ফোড়ন দিবে। পরে তাহার উপর পেঁপে ছাড়িবে। এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া তেঁতুলগোলা-লবণ এবং চিনি ঢালিয়া দিবে। জ্বালে ফুটিতে থাকিবে। সামান্য ঝোল থাকিতে থাকিতে নামাইবে।

তেঁতুলের অম্ল-মধুর চাট্‌নি। উপকরণ ও পরিমাণ।—বীজ-শূন্য তেঁতুল দুই সের, লঙ্কা-চূর্ণ আধ পোয়া, আদা-ছেঁচা আধ পোয়া, দারুচিনি এক ছটাক, আঙ্গুর এক পোয়া, কিস্‌মিস্ এক সের, চিনি এক সের, লবণ আধ পোয়া এবং সির্কা তিন পোয়া।

প্রথমে, সির্কাতে চিনি মিশাইয়া রস প্রস্তুত করিয়া লও। এখন অন্যান্য উপকরণ-গুলি একত্রে মিশাইয়া, চিনির রসে ঢালিয়া দেও, এবং উত্তম-রূপ মিশ্রিত কর। অনন্তর, উহা জ্বালে চড়াইয়া দেও, এবং মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাক। চাট্‌নি গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইয়া রাখ।

লেবু-জরা বা জারক-লেবু। পাতি বা কাগজি লেবু-গুলির ছাল ঘষিয়া ফেলিবে। পরে যে পরিমাণ লেবু, তাহার সিকি পরিমাণ লবণ মাখাইয়া, দুই এক দিন রাখিবে। চারিটি লেবু-জরা করিতে হইলে, একটি লেবু যত ওজনে হইবে, লবণ-ও সেই পরিমাণ ওজন করিবে, এবং কিছুদিন ঐ অবস্থায় রাখিলে, লেবু-গুলি জরিয়া আসিবে। আস্ত লেবুর দ্বারা লেবু-জরা প্রস্তুত করিতে হয়। ইহা লেবুর আচার অপেক্ষা উপকারী।

পাকা আমের মধুরিকা। উপকরণ ও পরিমাণ।—আমের রস দেড় সের, ঘৃত এক সের, মিহি টাট্‌কা ময়দা আধ সের, ছোট-এলাচ-চূর্ণ দুই আনা।

মিষ্ট-জাতীয় আম্র উত্তম-রূপ জলে ধৌত করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া, পরিষ্কৃত বস্ত্রে ছাঁকিয়া, গোলা বা রস বাহির করিয়া লও। এই রসে সমুদায় ময়দা, এলাচ-চূর্ণ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া, উত্তম-রূপে ফেনাইয়া রাখ; এখন পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াও; এবং বড়া ভাজার নিয়মানুসারে ভাজিয়া লইলে-ই, আম্রের মধুরিকা প্রস্তুত হইল।

প্রকারান্তর। উপকরণ ও পরিমাণ।—আমের রস এক সের,

ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের, দুধ এক সের, চিনি আধ সের, ছোট-এলাচ-চূর্ণ দেড় আনা।

প্রথমে ময়দায় সাড়ে চারি তোলা ঘৃত ময়ান দিয়া উত্তম-রূপে দলিয়া, তাহাতে চিনি, এলাচ এবং আমের রস, ক্রমান্বয়ে এক-সঙ্গে মিশাইয়া ফেটাইবে। ফেটান হইলে, পূর্ব্ববৎ ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই, মধুরিকা প্রস্তুত হইল।

লুড়কি। কমলালেবুর খোসা ছাড়াইয়া, প্রত্যেক কোয়ার আঁশ ও বীজ ফেলিয়া দিবে। একটি কাচ, মৃত্তিকা বা প্রস্তর-পাত্রে লেবুর কোয়া, দধি এবং আবশ্যক-মত লবণ দিয়া, উত্তম-রূপ গুলিয়া, বেশ করিয়া মিশাইবে, এবং এই সময় গোলাপ-জল দিয়া, এক-খানি সরু কাপড়ে ছাঁকিয়া ঢাকিয়া রাখিলে-ই লুড়কি প্রস্তুত হইল। চিনি-পাতা দধি না পাইলে, দধিতে চিনি মিশাইয়া লইবে। এই চাট্‌নি চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে খারাপ হয় না। উহাতে বরফ ও লেবুর রস দিলে অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

ঝাল-কাসুন্দি। উপকরণ ও পরিমাণ।—সরিষা পাঁচ সের, রাইসরিষা আধ সের, ধৌত আম্র-খণ্ড (কাঁচা) আধ মণ, লবণ দেড় সের, খাঁটি সরিষার তৈল পরিমিত।

প্রথমে সরিষা-গুলি ঝাড়িয়া-বাছিয়া ভাসা জলে চারি পাঁচ বার ধুইয়া জল ঝরাইয়া, এক-খানি বস্ত্রে ছড়াইয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিবে; এবং শুষ্ক হইলে গুঁড়াইবে। এক্ষণে ঐ গুঁড়াতে গরম জল ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া দিয়া, একটি কাঠি দ্বারা নাড়িবে। জল দেওয়া শেষ হইলে, আধ ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঘাঁটিয়া কাদার ন্যায় করিয়া, আট দশ দিন রৌদ্রে শুকাইবে। পরে তাহাতে আম্র-গুলি দিয়া, ঢেঁকিতে উত্তম-রূপ কুটিয়া, কোন পাত্রে রাখিয়া দুই দিন রৌদ্রে কিংবা এই-রূপ নিয়মে দুই দিন অন্তর, তিন চারি বার কুটিয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লইলে, ঠিক মোমের ন্যায় হইবে।

এক্ষণে পূর্ব্ব-রক্ষিত সরিষা, লবণ ও তৈল মিশাইলে-ই কাসুন্দি প্রস্তুত হইল। কাসুন্দি মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিলে, বিকৃত ও বিস্বাদ হয় না।

তেঁতুল-কাসুন্দি। উপকরণ ও পরিমাণ।—সরিষা পাঁচ সের, তেঁতুল তিন সের, লবণ দেড় সের, খাঁটি সরিষার তৈল আধ সের।

প্রথমে সরিষা-গুলি ঝাল কাসুন্দির সরিষার ন্যায়, ঝাড়িয়া-বাছিয়া, গুঁড়া ও শুষ্ক করিয়া লইবে। এ-দিকে তেঁতুল গুলিয়া, সামান্য পাতলা করিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিবে। আট দিন পর্য্যন্ত শুষ্ক করিলে আটার ন্যায় হইবে। ফলতঃ, যে পর্য্যন্ত আটার ন্যায় না হয়, সে পর্য্যন্ত রৌদ্রে শুষ্ক করিবে। এক্ষণে ঐ গোলার সহিত সরিষার গুঁড়া, লবণ এবং তৈল, এক-সঙ্গে উত্তমরূপ চট্‌কাইয়া মিশাইবে। মিশ্রিত হইলে-ই তেঁতুল-কাসুন্দি হইল। কেহ কেহ তেঁতুল-গোলা ছাঁকিয়া লয়েন না; কিন্তু তাহা ভাল হয় না।

গোটা-কাসুন্দি। ঝাল-কাসুন্দি সরিষা-গুঁড়া প্রস্তুত-কালে, যে এক-প্রকার গোটা অর্থাৎ মোটা গোছের দানা বাহির হয়, তাহা উত্তম-রূপে শিলে গুঁড়া করিয়া লও। পরে তাহাতে ধনে, জোয়ান, দারুচিনি, লবঙ্গ, মৌরী, জীরা, তেজপত্র, রাঁধুনী, গোলমরীচ, ছোট ও বড় এলাচের দানা, এবং সরিষা অল্প-মাত্রায় উত্তমরূপে পিষিয়া, গুঁড়া বাহির কর। ঐ মসলার গুঁড়া, গোটার পরিমাণানুসারে এক-সঙ্গে মিশাইয়া লইলে-ই গোটা-কাসুন্দি প্রস্তুত হইল। এই কাসুন্দি গোটা দ্বারা প্রস্তুত হয়, সেই জন্য উহার নাম গোটা-কাসুন্দি। গোটা-কাসুন্দি ব্যঞ্জনে এক-প্রকার মসলার কার্য্য করে, বিশেষতঃ চচ্চড়িতে অতি উপাদেয় হয়।

বৌ-কাসুন্দি। উপকরণ ও পরিমাণ।—সরিষা পাঁচ সের, আম্র দুই শত, লবণ দেড় সের, তৈল এক সের।

ঝাল-কাসুন্দির ন্যায় সরিষা-গুলি প্রস্তুত করিয়া লও। পরে আশীটি আমের খোসা ও আঁটি ছাড়াইয়া, খণ্ড-খণ্ড করিয়া কুটিয়া লও। এক্ষণে কুট্টিত আম্র, সরিষার গুঁড়া ও আধ সের লবণ এক-সঙ্গে উত্তম-রূপে মিশাইয়া, তিন দিন রাখ। চতুর্থ দিবসে আবার আশীটি আম পূর্ব্ব-নিয়মে কুটিয়া, সরিষার গুঁড়া আধ সের লবণের সহিত মাখ। এই অবস্থায় তিন দিন অতীত হইলে, অবশিষ্ট চল্লিশটি আম্র পূর্ব্ব-নিয়মে কুটিয়া তাহাতে আধ সের লবণ ও এক সের তৈল দিয়া, উত্তম-রূপ চট্‌কাইয়া লইলে-ই বৌ-কাসুন্দি প্রস্তুত হইল।

আমসত্ত। আমসত্ত প্রস্তুত করিতে হইলে, কয়েকটি কথা মনে রাখা উচিত। টক আমের আমসত্ত, প্রথমে দেখিতে ভাল হইলেও বিবর্ণ ও অত্যন্ত অম্ল-যুক্ত হয়। এ-স্থলে আর একটি কথা জানা আবশ্যক, যেন আঁটির রসের সহিত খোসার রস মিশ্রিত না হয়। পাত্রে যে প্রকার চিত্র অঙ্কিত করা যায়, আমসত্তে-ও সেই চিত্র অঙ্কিত হয়; এবং পাত্রে অল্প ঘৃত বা তৈল মাখাইয়া লইতে হয়।

প্রস্তুত-প্রণালী।—প্রথমে আম-গুলি পরিষ্কার করিয়া, ধৌত করিবে, এবং এক-খানি দেশী গামছা লইয়া, একদিক্ বাঁধিয়া, অপর দিক্ (মধ্যে ফাঁক করিয়া) ঝোলা করিয়া ধরিয়া, ঐ ঝোলার মধ্যে খোসা-ছাড়ান আম দিয়া, আস্তে-আস্তে ঘষিবে এবং নিম্নে একটি পাত্র রাখিবে। ঐ পাত্রে আমের রস পড়িলে, অন্য পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, ঘুরাইয়া পাত্রময় করিবে। রসে হাত দিয়া বেশী নাড়া-চাড়া করিলে, রসের ফেনা ভাঙ্গিয়া সৌন্দর্য্য নষ্ট করে, সুতরাং হাত না দিয়া আস্তে-আস্তে পাত্রে ঢালিবে, এবং পাত্রটি রৌদ্রে রাখিবে। এই সময়ে দেখিবে, যেন ধূলা-কুটা না পড়ে বা পাখীতে ঠুক্‌রাইয়া নষ্ট না করে। অনন্তর, পাত্রে রস শুষ্ক হইলে পুনঃ পুনঃ ঐ প্রণালীতে শুষ্ক রসের উপর রস ঢালিয়া শুষ্ক করিবে। এই-রূপে বার-বার রস দিয়া দেখিবে, বেশ পুরু গোছের হইয়াছে, তখন

ঐ আম-সত্তের চারি ধারে ছুরির দাগ দিলে, উহা কাটিয়া যাইবে এবং আস্তে-আস্তে তুলিয়া, এক-খানি পরিষ্কৃত বস্ত্রের উপর রাখিয়া, প্রত্যহ রৌদ্রে দিয়া, শুষ্ক ও খট্‌-খটে করিবে। খট্‌-খটে হইলে, হাঁড়ির মধ্যে অতি সাবধানে রাখিবে, নতুবা বাতাসে থস্‌-থসে হইয়া যাইবে।

আম থেঁৎলাইয়া বা চট্‌কাইয়া, চেটাই বা মাদুরে দিয়া-ও আমসত্ত প্রস্তুত করিয়া থাকে; কিন্তু তাহা দেখিতে অতি কদর্য্য হয় এবং তাহার আস্বাদ ভাল হয় না। লিখিত নিয়মে আমসত্ত প্রস্তুত করিলে, উহা অতি উপাদেয় হইবে। এই আমসত্ত প্রায় দুই বৎসরে-ও নষ্ট হয় না। যশোহর জেলাস্থ মহেশপুরে যেরূপ উৎকৃষ্ট আমসত্ত প্রস্তুত হয়, সেরূপ আর কোন-ও স্থানে হয় না।

ইক্ষু-সির্কা। সির্কা বা ভিনিগার অনেক-প্রকার খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তৈলের ন্যায় সির্কার মধ্যে নানা-প্রকার ফল প্রভৃতি খাদ্য-দ্রব্য ডুবাইয়া রাখিলে, তাহা না পচিয়া অবিকৃত থাকে। এ-জন্য সির্কা প্রস্তুত করিবার নিয়ম প্রত্যেক গৃহস্থের জানা আবশ্যক। এতদ্ভিন্ন, সির্কা দ্বারা নানা প্রকার ঔষধের কার্য্য হইয়া থাকে। ইচ্ছা-মত ইক্ষু-রস লইয়া, জ্বালে চড়াইবে। ফুটিয়া উথলিয়া উঠিলে, নামাইবে এবং কাপড়ে ছাঁকিয়া, মৃত্তিকা অথবা কাচের পাত্রে পূর্ণ করিবে। এই পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া, দশ পনর দিন পর্য্যন্ত, রৌদ্র ও শিশির পায়, এরূপ স্থানে রাখিবে। রস এরূপ অবস্থায় থাকিলে, দেখা যাইবে, তাহার উপর এক-খানি সর পড়িয়াছে। তখন পাত্রের মুখ খুলিয়া, সর-খানি তুলিয়া ফেলিয়া, রস পুনর্ব্বার কাপড়ে ছাঁকিয়া, পূর্ব্ববৎ অবস্থায় রাখিবে, এবং আবার সর পড়িলে ঐরূপ করিবে। এই-রূপে যতদিন সর পড়িবে, তত-দিন পূর্ব্ববৎ করিবে। যখন দেখা যাইবে, আর সর পড়িতেছে না, তখন পুনর্ব্বার ছাঁকিয়া, বোতলে পূর্ণ করত, মুখ আঁটিয়া, রাখিলে-ই সির্কা প্রস্তুত হইল। সির্কা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

আঙ্গুর ও জামের সির্কা। এক সের জাম অথবা আঙ্গুরে, এক ছটাক লবণ মাখাইয়া, তুই এক দিন কোন পাত্রে রাখিবে। পরে উহা চট্‌কাইয়া, রস বাহির করিবে। অনন্তর, তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া কোন পাত্রে পূরিয়া রাখিবে। মুখ বন্ধ করিয়া রাখা যে আবশ্যক, তাহা বোধ হয়, সকলে বুঝিতে পারিয়াছেন। এখন পাত্রটি রৌদ্রে এবং শিশিরে রাখিবে। পরে রসের উপর সর পড়িলে, তাহা তুলিয়া ফেলিবে। সর ফেলিয়া দিয়া পুনর্ব্বার ঐরূপ অবস্থায় রাখিবে, এবং আবার সর পড়িলে তুলিয়া ফেলিবে। যখন দেখা যাইবে, আর সর পড়িতেছে না, তখন আর রৌদ্রে ও শিশিরে রাখিবার প্রয়োজন হইবে না। উহা খাদ্যে ব্যবহার করিবে।

শুল্‌ফা শাকের রায়তা। উপকরণ ও পরিমাণ।—শুল্‌ফা একসের, ঘৃত একপোয়া, ছোলার বেসন চারি তোলা, ময়দা ছয় তোলা, দই তুই সের, দারুচিনি তুই আনা, এলাচ তুই আনা, লবঙ্গ তুই আনা, মরীচ সাড়ে চারি আনা, আদা তুই তোলা, লবণ পরিমিত।

প্রথমে দধি কাপড়ে ছাঁকিয়া, কোন পাত্রে রাখ। এ-দিকে শাক-গুলি বেশ করিয়া ভাসা-জলে ধুইয়া লও। এখন এই ধৌত শাক, জলে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে জল ছাঁকিয়া ফেলিয়া, শাক-গুলি চট্‌কাইয়া, তাহাতে এক ছটাক দই এবং সমুদায় বেসন, ময়দা, আদার রস, লবণ, ও অর্দ্ধেক গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া দলিতে থাক। অনন্তর, তদ্দ্বারা ছোট-ছোট লেচি করিয়া এক-একখানি রুটি প্রস্তুত কর। রুটি-গুলি বাষ্প-যন্ত্রে সিদ্ধ কর। শক্ত হইলে, ছুরী দ্বারা খণ্ড-খণ্ড করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লও। এখন এই ভর্জ্জিত শুল্‌ফা পূর্ব্ব-রক্ষিত দধিতে ডুবাইয়া রাখ। এই প্রস্তুত দ্রব্যকে শুল্‌ফার রায়তা কহিয়া থাকে। অনেকে এইরূপ-ও করিয়া থাকেন, অর্থাৎ শুল্‌ফা-শাকে অর্দ্ধেক মসলা মাখিয়া, গুঁড়া করিয়া

দধির সহিত মিশ্রিত করিয়া লয়েন। কেহ কেহ ঐরূপ না মিশাইয়া, একেব্যারে শাকের সহিত মিশ্রিত করেন।

আমের শাঁসি। কাঁচা আম উত্তম-রূপে ধৌত করিয়া তাহার বোঁটা কাটিবে। পরে সেই আস্ত আম, জলে সিদ্ধ করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে, এবং ঠাণ্ডা হইলে আম-গুলির খোসা ছাড়াইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া, তাহার মাড়ি বাহির করিবে। এই মাড়ি রৌদ্রে উত্তম-রূপে শুষ্ক করিবে। অনন্তর, তাহাতে মসলা মিশাইবে। আমের শাঁসিতে যে কয়েক প্রকার মসলা (অর্থাৎ লঙ্কা, জোয়ান, রাঁধুনি, কালজীরা, মেথি এবং মৌরী) ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তৎসমুদায় ভাজিয়া, চূর্ণ বা গুঁড়া করিবে। মাড়িতে মসলা মিশাই-বার পূর্ব্বে, তাহা গুড়ে পাক করিবে, অর্থাৎ অগ্রে গুড় জ্বালে-চড়াইবে, এবং ফুটিয়া আসিলে তাহাতে মাড়ি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। দুই-এক-বার ফুটিয়া উঠিলে-ই লবণ ও মসলার গুঁড়া মিশাইবে। অনন্তর, উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে, আমের শাঁসি প্রস্তুত হইল।

কুল-জারা। সম্পূর্ণ পাকা অপেক্ষা অর্দ্ধ-পক্ক কুল দ্বারা উত্তম কুল-জারা প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে কুল থেঁত করিয়া, তাহাতে লবণ, লঙ্কা, গন্ধ-যুক্ত লেবুর পাতা এবং কাঁচা শুল্‌ফা-শাক দিয়া, আধ ঘণ্টা রাখিবে; এবং মধ্যে মধ্যে এক-এক-বার উত্তম-রূপে ঝাঁকাইয়া লইবে। অনন্তর, উহা আহার করিয়া দেখ, কেমন রসনার লোভজনক।

চাল্‌তা-জারা। চাল্‌তা ফালি-ফালি করিয়া কুটিয়া লইবে; পরে থেঁত করিবে। এখন উহা পরিমাণ-মত লবণ, লঙ্কা প্রভৃতি মাখিয়া আধ ঘণ্টা রাখিলে, চাল্‌তা-জারা প্রস্তুত হইল।

কাঁচা তেতুল-জারা। চাল্‌তা-জারার ন্যায় কাঁচা তেঁতুল, লম্বা আকারে ফালি-ফালি করিয়া চিরিয়া লইবে। পরে তাহা চাল্‌তা-

জারার ন্যায় প্রস্তুত করিবে। কাঁচা আমড়া, নোড়, কামরাঙ্গা প্রভৃতি অম্ল-ফল, এই নিয়মে প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়।

আদার মিঠে ফাকিয়া। উপকরণ ও পরিমাণ।—আদা এক সের, লবণ এক পোয়া, লঙ্কা-চূর্ণ এক তোলা, লেবুর রস এক সের, চিনি দেড় পোয়া।

প্রথমে আদার খোসা ছাড়াইয়া খণ্ড-খণ্ড করিবে। পরে তাহাতে চিনি, লবণ ও লঙ্কা-চূর্ণ মাখিয়া লেবুর রসে ডুবাইয়া রাখিবে। অনন্তর, তাহা কোন পাত্রে তুলিয়া রাখিবে।

কুলচুর। পাকা কুল দ্বারা কুলচুর ও টোপাকুল প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাকা কুলে অনেক-প্রকার আচার প্রস্তুত হয়। এক-বার প্রস্তুত করিয়া রাখিলে, অনেক দিন পর্য্যন্ত উহা ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

প্রথমে কুল-গুলির বোঁটা ছাড়াইয়া ফেলিবে। পরে প্রত্যেক কুল টিপিয়া অর্থাৎ চট্‌কাইয়া লইবে। এখন উহাতে পরিমাণ-মত লবণ ও লঙ্কার গুঁড়া মাখাইয়া রাখিবে। সকল গাছের কুলে অম্ল সমান নহে, এ-জন্য এক-রূপ পরিমাণে লবণ দিলে সু-খাদ্য হয় না। কুলচূরে প্রথমে লবণ ও ঝাল কিছু বেশী দিতে হয়; কারণ, ক্রমে উহা কুলের সঙ্গে মজিয়া সু-স্বাদু হইয়া উঠে। লবণ ও ঝাল মাখাইয়া, রৌদ্রে শুকাইয়া রাখিলে-ই, কুলচুর প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার লবণ ও ঝাল মাখাইয়া, খাঁটি সরিষার তৈল দিয়া-ও থাকেন। লবণ, লঙ্কার গুঁড়া, সরিষার গুঁড়া এবং তৈল দিয়া প্রস্তুত করিলে, অতি উপাদেয় হয়। সহজ নিয়মে কুলচুর প্রস্তুত করিতে হইলে, পাকা কুল চট্‌কাইয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লইলে-ই হইল। গুড় মিশ্রিত করিয়া, এক-প্রকার কুলচুর প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাকা কুল চট্‌কাইয়া, তাহাতে লবণ ও গুড় বা চিনি মাখাইয়া, রৌদ্রে শুষ্ক করিবে। এই-প্রকার কুলচুর অধিক দিন ব্যবহার করা যায়, সাবধানে রাখিলে, আট দশ মাস নষ্ট হয় না। টোপাকুল প্রস্তুত করিতে

হইলে, কুলের বোঁটা ফেলিয়া, অল্প টিপিয়া, রৌদ্রে শুকাইতে হয়। টোপা-কুলের কুল-গুলি আস্ত থাকে। কুলচুর ও টোপাকুল মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিতে হয়।

মসলাদার রায়তা। লাউয়ের খোসা ছাড়াইয়া, সরু-সরু করিয়া কুটিয়া, তাহা জলে সিদ্ধ করিবে। এরূপ নিয়মে সিদ্ধ করিবে, যেন গলিয়া না যায়। এখন উহার জল গালিয়া রাখিবে। পরে অন্য পাত্রে পরিমাণ-মত দই রাখিয়া, তাহাতে লাউ ঢালিয়া দিবে। পরে পরিমাণ-মত লবণ, লঙ্কা, কালজীরা, রাইসরিষা, এ সকলের চূর্ণ এবং চিনি তাহাতে মিশাইয়া দিবে।

আলুবোখরার হাপ্সা। এই হাপ্সা অত্যন্ত মুখ-রোচক এবং স্নিগ্ধ সরবত। বিশেষতঃ, অত্যন্ত গরমের সময় পোলাও কিংবা লুচি প্রভৃতি আহারের সময়ে, মধ্যে মধ্যে আলুবোখরার হাপ্সা রসনায় সংযোগ হইলে, অত্যন্ত তৃপ্তি হয়। প্রথমে আলুবোখরা ভিজাইয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, জলে বেশ ভিজিয়া উঠিয়াছে, তখন চট্কাইয়া ছাঁকিয়া রাখিবে। এখন পরিমাণ-মত লবণ ও চিনি এবং লেবুর রস ঐ গোলাতে মিশাইয়া পরিমাণ-মত কেওড়া এবং গোলাপ-জল উহাতে ঢালিয়া দিবে। এই সময় একটু হাপ্সা লইয়া চাকিয়া দেখিবে যে অম্ল, মিষ্ট এবং গোলাপের গন্ধ বেশ সম-পরিমাণ হইয়াছে কি না। যদি আস্বাদ ঠিক হইয়া থাকে, তবে উহা প্রস্তুত হইয়াছে জানিবে এবং যদি ঠিক আস্বাদ না হইয়া থাকে, অর্থাৎ কোন জিনিষের তার কম-বেশী হইয়া থাকে, তবে তাহা পূরণ করিয়া, ছাঁকিয়া লইবে। পানের সময় বরফ মিশাইবে।

পোস্তদানার চাট্নি। পোস্তের চাট্নি অত্যন্ত মুখ-রোচক, অথচ উহা প্রস্তুত করিতে বিশেষ ব্যয় কিংবা আয়োজন করিতে হয় না। প্রথমে দানা-গুলি জলে ধুইয়া, বাটিয়া লইবে। পরে

তাহাতে পরিমাণ-মত তেঁতুল-গোলা, হরিদ্রা, লবণ এবং চিনি কিংবা গুড় মিশাইবে। এ-দিকে একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে তৈল দিবে। উহা পাকিয়া আসিলে, সরিষা ফোড়ন দিয়া, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত পোস্ত ঢালিয়া দিবে। অল্প-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে গাঢ় গোছের হইয়া উঠিবে। তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই হইল। আর যদি জল অধিক দেওয়া হয়, তবে তাহাতে অল্প-পরিমাণ ময়দা কিংবা পিটালি গুলিয়া ঢালিয়া দিবে, একবার ফুটিয়া উঠিলে-ই গাঢ় হইয়া আসিবে।

আমের বিলাতি চাট্‌নি। তিন সের কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া, পাতলা করিয়া কাটিয়া, তিন পোয়া সির্কাতে সিদ্ধ করিয়া লইবে। এ-দিকে এক পোয়া পিঁয়াজ, দেড় পোয়া আদা এবং আধ পোয়া রশুন * ছেঁচিয়া, ঐ আমে মিশাইবে। অনন্তর, দেড় পোয়া রাই-সরিষা, † দেড় পোয়া বীচি-শূন্য কিস্‌মিস্‌, দেড় পোয়া চিনি গোলাতে মিশাইয়া, ঐ আমে ঢালিয়া দিবে। লিখিত উপকরণ-গুলি আম্রে মিশান হইলে, তাহা একটি বড় পাত্রে রাখিবে, এবং পুনর্ব্বার তাহাতে দেড় পোয়া সির্কা ও আধ পোয়া লঙ্কা মিশাইয়া, পাত্রের মুখ আঁটিয়া রাখিবে। কিছুদিন এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, আম জরিয়া আসিবে। তখন তাহা চাট্‌নির উপযুক্ত হইবে।

রসমুণ্ডির চাট্‌নি। রসমুণ্ডির পরিমাণ বুঝিয়া, তেঁতুল-গোলাতে পরিমাণ-মত হরিদ্রা-বাটা, (জাফরাণ হইলে ভাল হয়) লবণ এবং অল্প চিনি মিশাইয়া রাখিবে। এ-দিকে একটি পাকপাত্র

* রুচি অনুসারে পিঁয়াজ ও রশুন ত্যাগ করিয়া-ও প্রস্তুত হইতে পারে।

† রাই-সরিষা আম্রে মিশাইবার পূর্ব্বে তাহা প্রথমে সির্কাতে ভিজাইয়া রাখিবে। পরে রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লওয়া উচিত।

জ্বালে চড়াইয়া, সন্তলনের উপযুক্ত ঘৃত ঢালিয়া দিবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এলাচের দানা ও দারুচিনি দিয়া, অল্প ভাজা-ভাজা করিবে। অনন্তর, পূর্ব্ব-রক্ষিত তেঁতুল-গোলা উহাতে ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। যখন দেখিবে, খুব ফুটিতেছে, অর্থাৎ জলের ভাগ কিছু কমিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে রসমুণ্ডি-গুলি আস্তে-আস্তে ঢালিয়া দিবে। এই অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, জলের ভাগ অর্থাৎ ঝোলের পরিমাণ মরিয়া আসিবে। যদি ঝোল অধিক থাকে, তবে উহাতে অল্প-পরিমাণ ময়দা গুলিয়া বা ছড়াইয়া দিবে, ঝোল আঁটিয়া বা কমিয়া আসিবে। প্রয়োজন-মত ঝোল থাকিতে থাকিতে, পাক-পাত্র ঠাণ্ডা স্থানে নামাইয়া রাখিবে। অনন্তর, উহা শীতল হইয়া আসিলে, তাহাতে দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর অথবা গোলাপ-জলে আতর মিশাইয়া ঢালিয়া দিবে। পূর্ব্বে তেঁতুল-গোলাতে চিনির পরিমাণ অল্প দিতে বলা হইয়াছে; তাহার কারণ, রস-মুণ্ডিতে যে পরিমাণ চিনি থাকে, তাহাতে-ই মিষ্ট হইয়া উঠে; সুতরাং আবার মিষ্টের পরিমাণ অধিক দিলে, তীক্ষ্ণ মিষ্টতা জন্য আস্বাদ তত ভাল হয় না। এই সময় আর একটি কথা জানাইয়া রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ অল্প-পরিমাণ তেঁতুল দধির সহিত গুলিয়া তদ্দ্বারা অম্ল রন্ধন করিলে, উহার আস্বাদ অপেক্ষাকৃত উত্তম হইয়া থাকে। অগ্রে অম্বল পাক করিয়া, শীতল হইলে, তাহাতে রসমুণ্ডি দিলে ভাল হয়। জ্বালের বা গরম অবস্থায় দিলে, উহা চুপ্‌সিয়া যায়। কাঁচা তেঁতুল সিদ্ধ করিয়া, তাহার মাড়ি জলে গুলিয়া লইলে ভাল হয়। পাকা তেঁতুলে অম্বলের রঙ্‌ কাল হইয়া থাকে।

পান্তোয়ার চাট্‌নি। পান্তোয়ার অম্ল বা চাট্‌নি রন্ধনের নিয়ম, অবিকল রসমুণ্ডির অম্ল পাকের ন্যায়। তবে প্রভেদের মধ্যে, উহাতে কিছু চিনি অধিক দিতে হয়। কারণ, রস হইতে পান্তোয়া তুলিয়া

লইলে, তাহার মিষ্টতা কিছু কমিয়া আইসে। রসমুণ্ডির গায়ে যে চিনির ছাউনি থাকে, তদ্দ্বারা সমধিক মিষ্টের কার্য্য করিয়া থাকে।

গোলাপজামের চাট্‌নি। এখানে গোলাপজাম বলিতে, ময়রা অথবা হালুইকারের দোকানে তৈয়ারী গোলাপজাম বুঝিতে হইবে। রসমুণ্ডি ও পান্তোয়ার অম্ল যে নিয়মে পাকের ব্যবস্থা লেখা হইয়াছে, এই অম্ল রন্ধনের-ও অবিকল সেই নিয়ম।

কদম-ফুলের অম্ল। উপকরণ ও পরিমাণ।—কদম-ফুল (আস্ত ফুল) এক সের, সরিষা-বাটা দুই তোলা, সরিষা-গোটা এক পাই, মেথি দুই আনা, হরিদ্রা আধ তোলা, লবণ তিন তোলা, ঘৃত বা তৈল এক ছটাক, জল তিন পোয়া।

ভাল রকম ফুল বাছিয়া, অম্ল রাঁধা উচিত। প্রথমে একটি পাক-পাত্রে ঘৃত বা তৈল জ্বালে চড়াইবে, এবং পাকিয়া আসিলে, তাহাতে সরিষা ও মেথি ফোড়ন দিয়া, পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে, এবং সমুদায় সরিষার চুড়-চুড়্ শব্দ শেষ হইলে, ঢাকনি খুলিয়া, তাহাতে কদম-ফুল-গুলি (ধুইয়া, জল ঝরাইয়া) ঢালিয়া দিয়া, নাড়িবে চাড়িবে। আধ-ভাজা-ভাজা হইলে হরিদ্রা, লবণ, এবং জল ঢালিয়া দিয়া, পুনর্ব্বার পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। দুই-এক-বার ফুটিয়া উঠিলে, ইচ্ছা হয় যদি, তাহাতে ভাজা মাছ কিংবা বড়ি দিয়া, আর এক-বার ঢাকিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা সু-সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া গাঢ় আকারে উপস্থিত হইয়াছে, তখন তাহা নামাইবে। এই সময় অনেকে আবার সরিষা-বাটাতে অল্প-পরিমাণ তৈল দিয়া ফেটাইয়া অম্লে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া-চাড়িয়া, ঢাকিয়া রাখেন এবং হইয়া আসিলে, তাহা আহার করিয়া থাকেন। এইরূপ সরিষা-বাটা অম্লে দিয়া আহার করিলে, অম্ল ঠিক কাসুন্দির অম্বলের ন্যায় মুখ-প্রিয় বোধ হয়।

খেজুর রসের অম্বল। নানা-প্রকার দ্রব্য দ্বারা অম্বল

রন্ধন হইয়া থাকে। কিন্তু ভিন্ন ভিন্ন দ্রব্য দ্বারা রন্ধন করিলে, উহার আস্বাদগত পার্থক্য হয়। যে সকল অম্লে মিষ্ট ব্যবহৃত হয়, তাহাদিগকে মিষ্ট-অম্বল কহে। ফলতঃ নিরামিষ, আমিষ এবং মিষ্ট-অম্ল প্রভৃতি নানা-প্রকার রুচি-কর অম্বল এ দেশে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

প্রয়োজন-মত ভাল খেজুরের রস লইয়া, ছাঁকিয়া জ্বালে চড়াইবে। এ-স্থলে রস-সম্বন্ধে কিছু বক্তব্য আছে, অর্থাৎ শীতকালে খেজুরের যে রস লোকে পান করিয়া থাকে, এবং যাহাতে ভাল-রকম গুড় তৈয়ার হয় অর্থাৎ পূর্ব্ব-দিন বৈকালে পাত্র পাতিয়া রাখিলে, পর-দিন প্রাতে যে রস সঞ্চিত হয়, সেই রসে-ই উত্তম অম্বল হইয়া থাকে। নতুবা মধ্যাহ্ন-কালে যে রসে সাদা সাদা ফেনা উঠে এবং যাহাতে মাদকতা-শক্তি জন্মে, তদ্দ্বারা অম্বল পাক করিলে, তাহা ভাল হয় না। এ-জন্য ভাল রসে অম্ল রাঁধিতে হয়। রস জ্বালে থাকিলে তাহা সর্ব্বদা-ই উথলিয়া উঠে এবং সাদা-সাদা ফেনা উঠিতে থাকে। যত ফেনা উঠিবে, তাহা কাটিয়া অর্থাৎ তুলিয়া ফেলা আবশ্যক। এই-রূপে সমুদায় ফেনা তুলিলে, সেই রসের সরিষা-ফুলের ন্যায় ফুট উঠিতে থাকিবে। খানিক্-ক্ষণ ফুটিলে, তাহা গাঢ় হইয়া আসিবে।

এ-দিকে কাঁচা-তেঁতুল, আমড়া, চালতা বা জলপাই প্রভৃতি, রসের পরিমাণ-মত সংগ্রহ করিয়া লইবে, অর্থাৎ এরূপ হিসাবে দিবে; তদ্দ্বারা যেন তীব্র অম্ল না হয়। কাঁচা তেঁতুল দ্বারা পাক করিতে হইলে, উহা জলে সিদ্ধ করিয়া, সেই জল ফেলিয়া দিবে, এবং জ্বাল-স্থিত রস কিঞ্চিৎ পরিমাণ তুলিয়া, তাহাতে ঐ সু-সিদ্ধ তেঁতুল গুলিয়া, ছাঁকিয়া, অম্বলে ঢালিয়া দিবে। আর আমড়া রসে ছাড়িয়া দিলে-ই চলিতে পারে। চাল্‌তা হইলে, তাহার ফালি-গুলি অল্প অল্প ছেঁচিয়া, রসে ফেলিবে। লিখিত নিয়মে অম্ল মিশাইয়া, প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, লবণ এবং আবশ্যক-মত গুড় ঢালিয়া দিবে। অল্পক্ষণ ফুটিয়া আসিলে, নামা-

ইয়া, অন্য আর একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহাতে পরিমাণ-মত ঘৃত চড়াইবে। পাকিয়া আসিলে, সরিষা ফোড়ন দিয়া, পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন সমুদায় সরিষা-ফোটার শব্দ শেষ হইবে, তখন পূর্ব্ব-প্রস্তুত অম্লে আবশ্যক-মত পিটালি বা ময়দা গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রটির মুখ খুলিয়া দিবে। জ্বলে অল্প-ক্ষণ ফুটিলে-ই খেজুর-রসের অম্বল পাক হইল। যখন দেখা যাইবে, রস অল্প গাঢ়-রকমের হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া রাখিবে। খেজুর-রসের অম্বল, গরম-গরম তত সু-খাদ্য হয় না। শীতকালে পূর্ব্ব-রাত্রে রাঁধিয়া পর-দিবসে আহার করিলে কিংবা প্রাতঃকালে রাঁধিয়া রাত্রিতে আহার করিলে, উহার অতি উপাদেয় অম্ল-মধুর আস্বাদ হইয়া থাকে। এই মিষ্ট-অম্ল কি প্রকার মুখ-প্রিয়, তাহা একবার আহার করিয়া পরীক্ষা না করিলে বুঝিয়া উঠা যায় না। বিশেষতঃ উহা চাল্‌তা ও আমড়া প্রভৃতি দিয়া পাক করিলে, আর-ও সু-স্বাদু হইয়া থাকে।

পঞ্চদশ পরিচ্ছেদ

পায়স, রাবড়ি, ক্ষীর ও পিষ্টক-প্রকরণ।

আমাদের ভোজনের শেষে "মধুরেণ সমাপয়েৎ" করিবার ব্যবস্থা। অর্থাৎ ভোজনের শেষে পায়স বা পরমান্ন, রাবড়ি, ক্ষীর এবং নানাবিধ মিষ্টান্নের ও পিষ্টক প্রভৃতি খাদ্যের ব্যবস্থা আছে। সুতরাং, এই সকল খাদ্য-দ্রব্য পাক বা প্রস্তুতের নিয়ম জানা একান্ত আবশ্যক। কিন্তু, পাক-প্রণালীতে সে সমুদায় পাকের বিবরণ লিখিত হইলে, পুস্তকের

কলেবর-বৃদ্ধি হয়, এবং সেই সঙ্গে মূল্য-ও বাড়িয়া উঠে। এজন্য "মিষ্টান্ন-পাক" নামক পুস্তকে আচার, মোরব্বা, চাট্‌নি, দুগ্ধ-জাত যাবতীয় খাদ্য এবং যত প্রকার মিষ্ট-দ্রব্য প্রচলিত আছে, সে সমুদায় প্রস্তুতের নিয়ম উহাতে লিখিত হইয়াছে। অতএব, এ-স্থলে দুই চারিটি পাকের বিষয় উল্লিখিত হইল। যাঁহারা সমুদায় মিষ্ট-দ্রব্য পাকের বিষয় জানিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা "মিষ্টান্ন-পাক" পাঠ করিবেন।

নানাবিধ দ্রব্য দ্বারা পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে। খাঁটি দুধ-ই পায়সের জীবন। দুধ ভাল না হইলে, যে কোন কৌশলে এবং যত-প্রকার উৎকৃষ্ট দ্রব্য দ্বারা পাক কর না কেন, উহা কখনই উপাদেয় হইবে না।

পায়স বা পরমান্নে সচরাচর দুধ, গুড়, চিনি, বাতাসা, বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌, খোবানি, ছোট এলাচ, দারুচিনি, কর্পূর, গোলাপ-জল বা গোলাপী আতর ইত্যাদি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কিন্তু, কেহ যেন ইহা মনে না করেন, বাদাম, পেস্তা ও আতর, গোলাপ ভিন্ন পায়স প্রস্তুত হয় না। সচরাচর কেবলমাত্র দুধ, চা'ল এবং মিষ্ট দ্বারা পায়স হইয়া থাকে ; তবে ঐ সকল উপকরণ দিলে, পায়সের উপাদেয়তা সমধিক বৃদ্ধি হইয়া উঠে। পায়সের পক্ষে নূতন আতপ চাউল-ই উত্তম। কামিনী ধানের চা'ল হইলে উৎকৃষ্ট পায়স প্রস্তুত হয় ; কারণ, উহার সদ্‌গন্ধে পরমান্ন যার-পর-নাই উপাদেয় হইয়া থাকে। দুধ খাঁটি হইলে পায়সে মিষ্ট কম লাগিয়া থাকে। সচরাচর দুধের ভাল মন্দ অনুসারে আধ পোয়া হইতে দেড় পোয়া পর্য্যন্ত মিষ্ট দেওয়া যাইতে পারে।

পায়স, রাবড়ি এবং ক্ষীর, দুধের উৎকৃষ্টতা অনুসারে আস্বাদের তারতম্য হইয়া থাকে। ভাল দুধে এক ছটাক মিষ্ট দ্বারা সু-স্বাদ হইতে দেখা যায়। মিষ্ট অধিক হইলে, খাইবার সময় মুখ মারিয়া আসে, এবং অধিক পরিমাণে খাইলে গায়ের জ্বালা হইয়া থাকে।

কামিনী চা'লের পায়স। উপকরণ ও পরিমাণ :—কামিনী চা'ল আধ পোয়া, দুধ দুই সের, চিনি বা বাতাসা দেড় পোয়া।

চাউলের পায়স দুই-প্রকার নিয়মে রাঁধা হইয়া থাকে। কেহ কেহ আগে জল চড়াইয়া, চা'ল সিদ্ধ করিয়া, পরে তাহাতে দুধ ঢালিয়া দেন। আবার কোন কোন স্থানে দেখা যায়, দুধে আদৌ জল না দিয়া, চা'ল সিদ্ধ করিয়া থাকে। এই প্রকার পায়স-ই উৎকৃষ্ট। প্রতি-সের দুধে এক ছটাক চা'ল ব্যবহৃত হয়। এই পরমান্ন-ই অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। চা'ল সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবার সময়, মিষ্ট দিতে হয়। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক; অর্থাৎ দুধে চিনি পড়িলে-ই, দুধ একটু পাতলা হইয়া থাকে, এজন্য চিনির পরিবর্ত্তে সাদা বাতাসা দিলে, আর জল কাটে না। জ্বালে সু-সিদ্ধ ও দুধ ঘন হইয়া আসিলে-ই পায়স পাক শেষ হইল। তখন আর উনানে রাখিবে না; নামাইবে। পায়স বসিয়া গেলে খাইতে ভাল লাগে না। ইচ্ছা করিলে, মিষ্ট দিবার সময় বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্ দিতে পারা যায়। পূর্ব্বে আতর-গোলাপের পরিবর্ত্তে কর্পূর ও ছোট এলাচের গুঁড়া পায়সে ব্যবহার হইত।

চিঁড়ার পায়স। চাউলের পায়স যে নিয়মে পাক করা হইয়াছে, চিঁড়ার পায়স-ও রাঁধিবার প্রায় সেই-রূপ নিয়ম। প্রথমে জ্বালে দুধ চড়াইবে। দুধ মরিয়া ঘন হইয়া আসিলে, অর্থাৎ প্রায় অর্দ্ধেক মরিয়া আসিলে, তাহাতে চিঁড়া দিবে। দুধে দেওয়ার পূর্ব্বে, উহা জলে একবার ধুইয়া দিলে ভাল হয়। অনন্তর মিষ্ট, বাদাম, পেস্তা, কিসমিস্ দিবে। দুই এক-বার ফুটিয়া আসিলে নামাইবে। পায়স ঠাণ্ডা হইলে, পরিমাণ বুঝিয়া তাহাতে হয় গোলাপ-জল কিংবা দুই-এক-ফোঁটা গোলাপী আতর দিবে। গরম অবস্থায় আতর কিংবা গোলাপ-জল দিলে, তাপে গন্ধ প্রায়-ই উড়িয়া যায়।

নিচুর পায়স। টক-জাতীয় নিচুতে আদৌ পায়স রাঁধিবে না, দুধ কাটিয়া যাইবে এবং খাইতে-ও ভাল লাগে না। মিষ্ট-জাতীয় নিচু-ই পায়সের পক্ষে ভাল। মুজঃফরপুরের নিচু হইলে-ই ভাল হয়। প্রথমে নিচুর খোসা ও বীচি ছাড়াইয়া ফেলিয়া দিবে। শাঁস লম্বা-লম্বা আকারে কাটিবে, এবং তাহার রস কতক চিপিয়া ফেলিবে। এখন দুধ জ্বালে চড়াইবে। ঘন-ঘন নাড়িতে থাকিবে, যেন তলায় লাগিয়া না যায়। দুধ ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব্ব-প্রস্তুত নিচু, বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্ এবং বাতাসা দিবে। দুধ ক্ষীর হইয়া আসিলে নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে আতর বা গোলাপ দিবে, বেশ মুখ-প্রিয় হইয়া আসিবে।

নারিকেলের পায়স। ইহাকে কেহ কেহ নারিকেল-ক্ষীর-ও কহিয়া থাকে। সকল প্রকার নারিকেল দ্বারা পায়স প্রস্তুত হয় না। নেয়াপাতি নারিকেল-ই পায়সের পক্ষে প্রশস্ত।

যেরূপ নিয়মে নিচু কাটিয়াছি, সেই নিয়মে নারিকেল কাটিবে। এখন উহাতে দুধ, চিনি, ঘৃত এক-সঙ্গে মিশাইবে। অনন্তর, তাহা আগুনের মৃদু আঁচে বসাইবে এবং মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিবে। যখন দেখিবে, নারিকেল সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, এবং দুধ-ও মরিয়া গাঢ় ক্ষীর হইয়াছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং ঠাণ্ডা হইলে, গোলাপী আতর দিবে। দুধের সের প্রতি গাওয়া ঘৃত এক কাঁচ্চা ব্যবহার করিবে। জ্বালের অবস্থায় উহা দুধের সহিত মিশিয়া যাইবে। ইচ্ছা করিলে জ্বালের অবস্থায় বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্ দিতে পার।

সুজির পায়স। প্রথমে সুজি ভাজিয়া লইবে। পরে তাহাতে দুধ ও মিষ্ট দিয়া নাড়িতে থাকিবে। বাদাম, পেস্তা ও কিস্‌মিস্ দিতে ইচ্ছা করিলে, দুধ ফুটিতে থাকিলে দিবে। ভাল করিয়া না নাড়িলে সুজি চাপ বাঁধিয়া যাইবে। এই পায়স জ্বালে খুব গাঢ় করিয়া নামাইবে না, কারণ, ঠাণ্ডা হইলে সুজি বসিয়া যাইবে।

কেহ কেহ আবার সুজি ঘৃতে না ভাজিয়া, পায়স রাঁধিয়া থাকেন। শুকনা কড়াতে সুজি-গুলি সামান্য-রূপ ভাজিয়া লইয়া, দুধ ঢালিয়া, পায়স রাঁধিয়া থাকেন। দুই সের দুধে এক ছটাক সুজি দিলে, যথেষ্ট হইবে।

ছানার পায়স। ভালরকম টাট্‌কা ছানার জল বাহির করিয়া লইবে। এ দিকে দুধ জ্বালে চড়াইবে এবং মাঝে মাঝে নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, দুধ ঘন হইয়া, কাঠির গায়ে কামড়াইয়া ধরিয়াছে, তখন তাহাতে ছানা দিবে। খুব নাড়িতে থাকিবে। ফুটিতে থাকিলে, চিনি দিবে। যখন দেখিবে, ছানা দুধে মিশিয়া গিয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং একটু পরে তাহাতে গোলাপ-জলের ছিটা দিয়া, এক একটি বাটি বা কটোরাতে ঢালিবে। এখন প্রত্যেক কটোরাতে পায়সের উপর গোলাপ-ফুলের পাপড়ি, পেস্তার লম্বা কুচি এবং কিস্‌মিস্ সাজাইয়া দিবে। আধ পোয়া ছানাতে দুধ দুই সের এবং চিনি এক পোয়া ব্যবহার করিবে।

জাফরাণী পায়স। এইরূপ পায়স অতি উপাদেয়। প্রথমে দুই ছটাক খোয়া বা ডেলা ক্ষীর লইয়া, তাহাতে দুই কাঁচ্চা বাদাম-বাটা মিশাইবে। এখন কামিনী চা'লের গুঁড়া এক ছটাক ও এক কাঁচ্চা চিনি এবং ক্ষীর এক-সঙ্গে ঠাসিয়া মাখিবে। সব-গুলি বেশ মিশিয়া গেলে, এখন এক একটি মটরের আকারে গড়িয়া বা পাকাইয়া রাখিবে। সমুদায় পাকান হইলে, একটি পাত্রে ছড়াইয়া রাখিবে। এ-দিকে দেড়-সের খাঁটি দুধে এক পোয়া সাদা বাতাসা মিশাইয়া, জ্বাল দিতে থাকিবে। যখন দেখিবে, দুধ বেশ ঘন হইয়া, হাতার গায়ে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহাতে পাঁচ ছয় রতি জাফ্‌রাণ দিবে। একটু পরে ক্ষীরে গঠিত মটর-গুলি ঢালিয়া দিবে। কিছু-ক্ষণ সিদ্ধ হইলে নামাইয়া রাখিবে। শীতল হইয়া আসিলে, দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর একটু চিনিতে মিশাইয়া, পায়সে দিয়া, এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে।

রাবড়ি। মৃদু জ্বালে কড়ায় করিয়া দুধ উনানে বসাইবে। দুধ ফুটিয়া উঠিলে, এক-খানি পাখা লইয়া, দুধের উপর বাতাস করিতে থাকিবে। বাতাস লাগিয়া উপরে দুধ ঠাণ্ডা হইয়া সর পড়িবে। সরু কাঠি দিয়া, সেই সর-খানি আস্তে আস্তে সরাইয়া, কড়ার গায়ে লাগাইয়া দিবে। এইরূপ সর পাড়াইতে থাকিবে, এবং মধ্যে মধ্যে খুন্তি দ্বারা দুধ ঘুঁটিয়া দিবে। নতুবা কড়াতে দুধ কামড়াইয়া ধরিবে। মনে কর, যদি দেড়-সের দুধের রাবড়ি করিতে ইচ্ছা কর, তবে আন্দাজ এক পোয়া দুধ অবশিষ্ট রাখিয়া, বাকী দুধের সর পড়াইবে। পরে কড়া-খানি নামাইয়া, খুন্তি দ্বারা সর চাঁচিয়া দুধে মিশাইবে এবং ছটাক খানেক চিনি দিয়া এক-বার নাড়িয়া লইলে, রাবড়ি প্রস্তুত হইল। ইচ্ছা করিলে, এই রাবড়িতে গোলাপ-জল বা কেওড়া কিংবা গোলাপী আতর মিশাইয়া, ভিন্ন-ভিন্ন-রূপ সু-গন্ধ করিয়া লইবে। চড়া মিষ্ট হইলে, রাবড়ি তত সু-খাদ্য হয় না।

রংদার বা জরদা রাবড়ি। পূর্ব্বে যে নিয়মে রাবড়ি প্রস্তুত করিয়াছ, সেই নিয়মে তৈয়ার করিয়া গোলাপ-জলে জাফরাণ ভিজাইয়া সেই জল রাবড়িতে মিশাইবে, এবং রুচি অনুসারে গোলাপী আতর, বা গোলাপজল, অথবা কেওড়া কিংবা/ভেনিলার এসেন্স এক চা-চামচ উহাতে দিবে। সকল প্রকার খোসবাই এক-সঙ্গে দিবে না; যে দিন যেটি ইচ্ছা হইবে, সে দিন সেইটি ব্যবহার করিবে।

শীতকালে মিষ্ট কমলা-লেবুর কোয়া ছাড়াইয়া রাবড়ির উপর ছড়াইয়া দিতে পার। গরমের সময় আহারের পূর্ব্বে রাবড়িতে এক চাপ বরফ দিবে, কুল্পির মত ঠাণ্ডা লাগিবে।

ক্ষীর। কলিকাতায় যে হাঁড়ি-ক্ষীর বিক্রয় হইয়া থাকে, তাহাতে এরারুট বা পাণিফলের পালো মিশাইয়া থাকে, এবং মিষ্ট আস্বাদ করিবার জন্য গুড়ে বাতাসা দিয়া থাকে, সেই জন্য ক্ষীর দেখিতে লালচে

বর্ণের হইয়া থাকে। মনে কর, যদি দুই সের দুধের ক্ষীর করিতে ইচ্ছা কর, তবে দুধ জ্বালে চড়াইয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে, যেন সর পড়িতে না পায়। এই-রূপ খানিক-ক্ষণ ফুটিয়া আসিলে, আন্দাজ আধী-খানি বাতাসা দিবে। এখন খানিকটা জলে পালো অথবা এরারুট গুলিয়া দুধে ঢালিয়া দিয়া, খুব নাড়িতে থাকিবে। দুধ গাঢ় হইয়া আসিলে উনান হইতে নামাইবে, এবং একটি নূতন হাঁড়িতে খুব ঢালা-উবরা করিয়া, দুধের ফেনা তুলিয়া পাত্রটি রাখিয়া দিবে। ইহাতে ক্ষীরের উপর বেশ সর পড়িবে। যদি ক্ষীরে গোলাপী গন্ধ করিতে ইচ্ছা কর, তবে ক্ষীর বসাই-বার সময় তাহাতে গোলাপ-জল বা আতর দিবে। ক্ষীরের সরের উপর পেস্তা লম্বা আকারে কুটিয়া ছড়াইয়া দিবে।

পিষ্টক। চা'লের গুঁড়ি, ময়দা, চিঁড়া, ছানা, আলু, মুগের ভাজা ডা'ল প্রভৃতি নানা-প্রকার দ্রব্য দ্বারা ভিন্ন ভিন্ন প্রকার পিঠা প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাটিসাপ্‌টা, গোকুল-পিঠা, ক্ষীর ও ছানার পিঠা-ই উৎকৃষ্ট। যে যে নিয়মে যে যে পিঠা প্রস্তুত করিতে হয়, মৎপ্রণীত "মিষ্টান্ন-পাক" নামক পুস্তকে তদ্বিবরণ বিশেষ-রূপে লিখিত হইয়াছে, তজ্জন্য এ-স্থলে পিষ্টক সম্বন্ধে পুনরুল্লেখ করা হইল না।

ষোড়শ পরিচ্ছেদ

পথ্য-প্রকরণ (পথ্য)।

"বিনাপি ভেষজং ব্যাধিঃ পথ্যাদেব নিবর্ত্ততে।
ন তু পথ্যবিহীনস্য ভেষজানাং শতৈরপি॥" সুশ্রুত।

আজিকালি আমাদের দেশে, চিকিৎসা-শাস্ত্র প্রধানতঃ তিন শ্রেণীতে

বিভক্ত; অর্থাৎ আয়ুর্ব্বেদিক, এলোপ্যাথিক এবং হোমিওপ্যাথিক। ভিন্ন ভিন্ন চিকিৎসায় যেমন ভিন্ন ভিন্ন ঔষধ ও চিকিৎসার প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায়, সেই-রূপ আবার প্রত্যেক-প্রকার চিকিৎসায় রোগীর পথ্যের-ও বিভিন্ন-প্রকার ব্যবস্থা। সুতরাং, ঐ বিভিন্ন-প্রকার পথ্য-রন্ধনের নিয়ম শিক্ষা করা গৃহস্থ-বর্গের-ও কর্ত্তব্য।

রোগীর খাদ্য-রন্ধনে ঘৃত-মসলাদির পরিমাণ অতি সামান্য-রূপ-ই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সহজ কথায় এই-মাত্র বলিতে পারা যায়, যাহা অতি লঘুপাক এবং পুষ্টি-কর, এরূপ খাদ্য-ই রোগীর পক্ষে প্রয়োজনীয়। রোগ-বিশেষে আবার পথ্য-রন্ধনের স্বতন্ত্র ব্যবস্থা দেখা যায়। পাচক-পাচিকার এ-বিষয়ে বিশেষ-রূপ দৃষ্টি রাখিতে হয়।

পূর্ব্বাপেক্ষা এখন নানা-কারণে দিন দিন দেশ অস্বাস্থ্য-কর হইয়া উঠিতেছে; সুতরাং, প্রায় এমন গৃহ দেখিতে পাওয়া যায় না যে, কোন না কোন গৃহে নিত্য এক-প্রকার পথ্য প্রস্তুত করিতে না হয়। এরূপ স্থলে পথ্য-রন্ধনের নিয়ম শিক্ষা করা যে, সম্পূর্ণ আবশ্যক, তাহা মুক্ত-কণ্ঠে স্বীকার করিতে পারা যায়।

অনেক স্থলে যে পথ্য ঔষধের কার্য্য করে, তাহা বলা বাহুল্য। উপযুক্ত চিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসা করাও কিংবা অমোঘ ঔষধ সেবন করাও, কিন্তু পথ্যের ক্রটি হইলে, সমুদায় যে, ভস্মে ঘৃত-নিক্ষেপ হয়, তাহা বিজ্ঞ চিকিৎসক-মাত্রে-ই স্বীকার করেন। জল-প্রবাহ হইতে দেশ রক্ষা করিবার জন্য দৃঢ়রূপে বাঁধ বাঁধিয়া, তাহার কোন অঙ্গে সামান্য একটি-মাত্র ছিদ্র থাকিলে, যেমন সেই-পথে অল্পে অল্পে জল প্রবেশ করিয়া সেতু-বন্ধনের উদ্দেশ্য নষ্ট করিয়া ফেলে, সেই-রূপ হাজার সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করিয়া-ও সু-পথ্যের অভাব বা সামান্য-মাত্র ক্রটি হইলে, চিকিৎসার সমুদায় অনুষ্ঠান ও উপকারিতা বিফল করিয়া তুলে। অতএব, চিকিৎসার ফল-ভোগ করিতে হইলে, সর্ব্বাগ্রে পথ্য-সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করা আবশ্যক।

খাদ্য-দ্রব্য-মাত্রেই যে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যক, তাহা কাহাকে-ও যুক্তি দ্বারা বুঝাইয়া দিতে হয় না। অপরিষ্কৃত খাদ্য সহজেই স্বাস্থ্য নষ্ট করিয়া থাকে; সুতরাং, স্বাস্থ্য-বিহীন ব্যক্তির পক্ষে তাহা যেন মনে থাকে। রোগীর খাদ্য-দ্রব্য-সমূহ বিশেষ-রূপ সাবধানতার সহিত প্রস্তুত করা আবশ্যক। ভাল দ্রব্য-ও অপরিষ্কৃত হইলে, তাহার পূর্ব্ব-গুণ নষ্ট হইয়া থাকে।

সাধারণতঃ, ভোক্তার রুচি অনুসারে পাচক পাক করিয়া থাকেন; কিন্তু পথ্য-রন্ধনে কেবলমাত্র রুচির প্রতি দৃষ্টি রাখিলে চলে না; রোগীর মুখ সহজে-ই বিকৃত থাকে, সুতরাং, সে নানাপ্রকার কুপথ্য আহারে ইচ্ছা প্রকাশ করে; তজ্জন্য তাহার রুচি-অনুসারে পথ্য-রন্ধন করিলে, তদ্দ্বারা অপকার হইবার কথা। তবে চিকিৎসক যেরূপ খাদ্যের ব্যবস্থা করিবেন, তাহা যত-দূর সু-স্বাদু করিতে পারা যায়, তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা উচিত। ফলতঃ রোগের অবস্থা, রোগীর স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসকের ব্যবস্থা মনে রাখিয়া, পথ্য রন্ধন করা যে আবশ্যক, তাহা-ই একমাত্র যুক্তি-সঙ্গত। অনেক পাচিকাকে এরূপ দেখিতে পাওয়া যায়, তাঁহারা রোগীর কাতরতা ও অনাহার দেখিয়া, স্নেহ-পরবশ হইয়া, সু-পাকের খাতিরে অধিক পরিমাণে মসলাদি দিয়া, পথ্য রন্ধন করিয়া থাকেন; এরূপ পথ্য যে, হাতে করিয়া বিষ তুলিয়া দেওয়ার ন্যায় অপকারী, তাহাকে না স্বীকার করিবেন?

অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসক রোগীকে কোন-প্রকার ঔষধ না দিয়া, কেবলমাত্র সু-নিয়ম ও সু-পথ্য দ্বারা আরোগ্য করিয়া থাকেন। এরূপ স্থলে পথ্যকে কেবলমাত্র খাদ্য বিবেচনা না করিয়া, ঔষধ ও জীবন-রক্ষক জ্ঞান করা উচিত।

পূর্ব্বেই উল্লেখ করা হইয়াছে, সকল প্রকার চিকিৎসায় একপ্রকার পথ্য ব্যবহৃত হয় না। ভিন্ন ভিন্ন চিকিৎসায় ভিন্ন ভিন্ন প্রকার পথ্যের ব্যবস্থা। আয়ুর্ব্বেদিক ও হোমিওপ্যাথিক মতে ঔষধের পরিমাণ অতি

অল্প। পথ্যাদি-জনিত অত্যাচার হইলে, সহজে ঔষধের কার্য্যকারিতার প্রতিরোধ করিয়া তুলে। আর এলোপ্যাথিক বা ডাক্তারি চিকিৎসায় ঔষধের পরিমাণ অধিক এবং উহা প্রায় তীব্র-গুণ-বিশিষ্ট, এ-জন্য পথ্যাদির একটু বৈলক্ষণ্য হইলে-ও সহ্য হয়; কিন্তু গুরুপাক পথ্য যে, কোন প্রকার চিকিৎসায় উপযোগী নহে, তাহা বলা-ই বাহুল্য। এ-স্থলে আর একটি কথা উল্লেখ করা প্রয়োজন, অর্থাৎ গুরু-পাক পথ্য যদি-ও রোগীর পক্ষে সর্ব্বতোভাবে পরিত্যাজ্য, তথাপি কোন কোন রোগে আবার গুরু-পাক দ্রব্য আদৌ অপকারী নহে। মাংস, রোহিত মৎস্য, ঘৃত, দুধ, লুচি, বুটের ডা'ল প্রভৃতি পুষ্টি-কর গুরু-পাক-দ্রব্য, কোন কোন রোগে পথ্য-রূপে ব্যবস্থা হইয়া থাকে।

চিকিৎসকগণ রোগীর জন্য দুই-প্রকার পথ্য ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, অর্থাৎ কোন কোন দ্রব্য কাঁচা অবস্থায় এবং কোন কোন দ্রব্য রন্ধন করিয়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বেদানা, পেয়ারা, ইক্ষু প্রভৃতি কাঁচা অবস্থায় এবং ব্রথ্ (যূষ), মাছের ঝোল, সাগু এবং যবের মণ্ড ইত্যাদি রন্ধন করিয়া লইতে হয়।

কোন্ প্রকার পথ্য কি নিয়মে রন্ধন করিতে হয়, তাহা প্রত্যেক গৃহস্থেরই শিক্ষা করা যে, একটি গুরুতর কর্ত্তব্য, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। আমাদের সামাজিক পরিবর্ত্তনের সহিত চিকিৎসা-প্রথা এবং পথ্যাদির-ও বিস্তর প্রভেদ হইয়া উঠিয়াছে। এখন কেবল মাত্র যবের মণ্ড রাঁধিতে শিখিলে চলে না। সাগু, বার্লি এবং ব্রথ্ প্রভৃতি নানা-প্রকার বৈদেশিক পথ্য-ও দিন দিন দেশ-মধ্যে প্রচলিত হইতেছে; সুতরাং তৎ-সমুদায়ের রন্ধন-প্রথা শিক্ষা করা নিতান্ত প্রয়োজন হইয়া উঠিয়াছে। পথ্যের উপর যখন রোগীর স্বাস্থ্য, জীবন এবং চিকিৎসার ফলাফল নির্ভর করিতেছে, তখন তাহাতে বিশেষ-রূপ জ্ঞান-লাভ করা যে প্রয়োজন, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই।

সচরাচর খই, বাতাসা, মিছরি, খইয়ের মণ্ড, সাগু, এরারুট, ভাত, রুটি, বল্‌কা দুধ, মোহনভোগ, পটোল, মানকচু, ডুমুর, পল্‌তা, দাইলের যূষ, কচি মাছ, পানিফল, কেশুর, ইক্ষু, বেদানা, ডালিম, এবং কচি ছাগ প্রভৃতি মাংসের যূষ পথ্য-রূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অধিক তৈল, ঘৃত, লোণা-মাছ বা পচা-মাছ, পিঁয়াজ, রশুন, অম্ল, অপক্ব ফল প্রভৃতি যাহা খাইলে, শীঘ্র ক্ষুধা হয় না, সে সকল দ্রব্য পথ্যে ব্যবহার করিবে না। ফলতঃ, চিকিৎসকের উপদেশ-মত পথ্য প্রস্তুত করিবে।

রোগীর খাদ্য ও পানীয়। রোগীর খাদ্য ও পানীয়-সম্বন্ধে বিশিষ্ট-রূপ সতর্কতা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য। সর্ব্ব-বিষয়ে-ই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজনীয়। সুতরাং, রোগীর খাদ্য ও পানীয় যে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যক, তাহা বলা-ই বাহুল্য।

রোগীর শরীর ও পাক-যন্ত্র উভয়-ই দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, সুতরাং সহজে কোন-ও দ্রব্য জীর্ণ করিতে পারে না। কিন্তু তাই বলিয়া তাহাকে সম্পূর্ণ অনাহারে রাখা-ও উচিত নহে, কারণ, তাহাতে রোগী উত্তরোত্তর আর-ও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, এবং তাহার জীবনী-শক্তির হ্রাস হইতে থাকে। এ-জন্য রোগীর পক্ষে উপযুক্ত ঔষধ ও পথ্য উভয়-ই তুল্যরূপ প্রয়োজনীয়। রোগের সময়ে যে সকল দ্রব্য সহজে জীর্ণ হয়, অথচ বল-কারক, এরূপ দ্রব্য রোগীকে খাইতে দেওয়া উচিত। তবে-ই বুঝা যাইতেছে, যে সকল দ্রব্য লঘু-পাক অথচ পুষ্টিকর ও বলকারক, সেই সকল দ্রব্য-ই রোগীর পক্ষে সু-পথ্য। এরূপ দ্রব্যের মধ্যে সাগু, এরারুট, বার্লি, টেপিওকা, অন্ন-মণ্ড, খই-মণ্ড, ভাতের মাড়, দুধ, মাংসের যূষ প্রভৃতি প্রধান। এই সকল দ্রব্যের মধ্যে কোন-ও একটি বা দুইটি রোগীর অবস্থা ও ইচ্ছানুসারে তাহাকে পথ্য-স্বরূপ দেওয়া যাইতে পারে। কিন্তু রোগীর পথ্য-সম্বন্ধে চিকিৎসকের উপদেশ-ই শিরোধার্য্য করা কর্ত্তব্য। তিনি যে দ্রব্য যে ভাবে প্রস্তুত করিয়া, যত-বারে যে পরিমাণে রোগীকে দিতে বলেন,

ঠিক সেই-মত কার্য্য করা উচিত। ঔষধ-সম্বন্ধে যেমন তাঁহার উপদেশ-মত কাজ করিতে হইবে, পথ্য-সম্বন্ধে-ও সেই-রূপ কথামত চলিতে হইবে। এ-কথাটি বিশেষ-রূপে স্মরণ রাখা আবশ্যক যে, পথ্য-সম্বন্ধে অনিয়ম হইলে, ঔষধে কোন-ই ফল পাওয়া যায় না।

রোগীকে যে পথ্য-ই দেওয়া হউক না কেন, তাহা কদাপি এক সময়ে অধিক দেওয়া উচিত নহে। বারে অনেক-বার দেওয়া যাইতে পারে, কিন্তু প্রত্যেক বারে পরিমাণ অল্প হওয়া আবশ্যক; কারণ, পূর্ব্বে-ই বলিয়াছি, রোগীর পাক-যন্ত্র স্বতঃ-ই দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, সে অবস্থায় একেবারে অধিক খাদ্য রোগীর দুর্ব্বল পাক-যন্ত্র জীর্ণ করিয়া উঠিতে পারে না, কাজে-ই তাহাতে হিতে বিপরীত হয়। খাওয়াইবার সময় অতীত হইয়া যাইতেছে মনে করিয়া, রোগীর নিদ্রা-ভঙ্গ করিয়া তাহাকে পথ্য খাওয়ান উচিত নয়। তাহার নিদ্রা-ভঙ্গ পর্য্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত, এবং সে আপনি জাগিয়া উঠিলে, তাহাকে খাইতে দেওয়া কর্ত্তব্য।

রোগীর স্বভাবতঃ-ই ক্ষুধা-মান্দ্য ও আহারে অরুচি জন্মে। সে সহজে কিছু খাইতে চায় না। নানা-প্রকার মিষ্ট-বাক্যে সান্ত্বনা করিয়া খাওয়াইতে হয়। এ অবস্থায় রোগীর খাদ্য যদি মুখ-রোচক বা সু-দৃশ্য না হয়, তাহা হইলে খাদ্যের প্রতি তাহার বিতৃষ্ণা জন্মিয়া যায়, সে আর কোন-ক্রমে-ই খাইতে সম্মত হয় না। এ-জন্য রোগীর খাদ্য যথাসম্ভব সু-দৃশ্য ও রুচি-কর করিয়া রাঁধা আবশ্যক। রোগীর গৃহে বা তাহার সম্মুখে তাহার পথ্য প্রস্তুত করা উচিত নহে। কারণ, উহাতে ঐ দ্রব্যের ঘ্রাণ তাহার নাসিকায় প্রবেশ করিলে, ঐ খাদ্যের প্রতি তাহার অরুচি জন্মিতে পারে। এ-জন্য রোগীকে যাহা খাইতে দিতে হইবে, তাহা তাহার চক্ষুর অন্তরালে প্রস্তুত করিয়া, ঢাকিয়া আনিয়া, একবারে তাহার মুখের নিকট ধরা উচিত। রোগী "কি খাইবে?" "কি খাইতে ইচ্ছা হয়?" "এটা ভাল লাগে কি?" "ওটা খাইবে কি?" এবম্প্রকার প্রশ্ন করিয়া ত্যক্ত-বিরক্ত করা

উচিত নয়। চিকিৎসক যে পথ্যের ব্যবস্থা করিয়াছেন, তাহা-ই যথা-বিধানে প্রস্তুত করিয়া আনিয়া, রোগীকে সেই পথ্য খাইবার জন্য মৃদু-ভাবে মধুর-বাক্যে অথচ দৃঢ়তার সহিত প্রবর্ত্তিত করা কর্ত্তব্য। রোগী দুই-এক-বার খাইতে না চাহিলে-ই, তাহাকে খাওয়াইবার চেষ্টা হইতে বিরত হওয়া উচিত নয়।

যাহারা স্বভাবতঃ ধীর-প্রকৃতি, সুবুদ্ধি ও সদ্বিবেচক, এরূপ ব্যক্তি-ও পীড়িত হইলে, প্রায়-ই হিতাহিত-বিবেচনা-শূন্য হইয়া পড়ে, কাণ্ডাকাণ্ড-জ্ঞান-শূন্য হইয়া যায়। বিশেষতঃ শিশুরা পীড়ার সময়ে বড়-ই অশান্ত হইয়া উঠে। এরূপ-বয়স্ক লোকদিগকে ও শিশুদিগকেও লইয়া রোগি-পরিচারিকাকে বিষম বিপদে পড়িতে হয়। এই সময়ে-ই শুশ্রূষা-কারিণীকে নানা-প্রকার সু-কৌশল খাটাইয়া কার্য্যোদ্ধার করিতে হয়। এইরূপ অবস্থায় শুশ্রূষাকারিণীর অত্যন্ত ধীরতা ও সহিষ্ণুতা প্রকাশ আবশ্যক হইয়া উঠে। তাঁহাকে রোগীর মেজাজ বুঝিয়া চলিতে হয়। তিনি তাহার অন্যায় আবদারে প্রশ্রয় দিবেন না বটে ; কিন্তু তাই বলিয়া, সে যাহাতে অধিক-তর উত্তেজিত বা বিরক্ত হইয়া না উঠে, সে বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইবেন।

রোগীর খাদ্য-সম্বন্ধে যেরূপ, পানীয়-সম্বন্ধে-ও সেই-রূপ সাবধানতা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য। কোন কোন রোগে অত্যধিক পিপাসা হয়। পিপাসার সময়ে সুশীতল জল-ই উৎকৃষ্ট পানীয়। অনেকে রোগীকে শীতল জল দিতে ভয় করেন। চিকিৎসক বিশেষ-রূপে নিষেধ না করিলে, রোগীর পক্ষে সু-শীতল জল-ই সু-পথ্য। তবে পল্লীগ্রামে নির্ম্মল জল পাওয়া বড়-ই দুর্ঘট। এ-জন্য জল ফুটাইয়া ও ফিল্‌টার করিয়া তাহা শীতল হইলে, রোগীকে পান করিতে দেওয়া উচিত।

কোন কোন রোগে প্রকৃত বমন হয়, কোন কোন রোগে কাঠ-বমি হয়, আবার কোন কোন রোগে বিবমিষা হয়, অর্থাৎ গা-বমি-বমি করিতে

থাকে। এরূপ স্থলে এবং তাদৃশ অবস্থা-বিশেষে রোগীকে বরফ, সোডা-ওয়াটার, লেমোনেড্, অরেঞ্জেড্, সরবত প্রভৃতি পানীয় দেওয়া আবশ্যক। অনেক সময়ে রোগীর পেটে খালি দুধ সহ্য হয় না, এ-স্থলে দুধে চূণের জল, সোডা-ওয়াটার প্রভৃতি মিশাইয়া দিতে হয়। ঈদৃশ অবস্থায় চিকিৎসকের উপদেশ-ই শিরোধার্য্য করিয়া চলা কর্ত্তব্য।

পথ্য-প্রস্তুত-প্রণালী। রোগি-পরিচারিকার রন্ধন-কার্য্যে সবিশেষ অভিজ্ঞতা ও পারদর্শিতা থাকা আবশ্যক। রোগীর খাদ্য ও পানীয় কিরূপ প্রণালীতে প্রস্তুত করিলে দেখিতে অতি সুন্দর এবং রুচিকর হয়, তাহা-ও তাঁহার জানা থাকা চাই। এ সকল বিষয় তাঁহার জানা থাকিলে, তাঁহার সময়াভাব ঘটিলে-ও, তাঁহার উপদেশ ও তত্ত্বাবধানে অন্য লোকে-ও সুন্দর-রূপ পথ্য প্রস্তুত করিতে পারে। শুশ্রূষাকারিণী হউন বা অপর কোন ব্যক্তি-ই হউন, যিনি-ই রোগীর খাদ্য ও পানীয় প্রস্তুত করিবেন, তিনি যেন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার দিকে সর্ব্বাগ্রে লক্ষ্য রাখেন। একে-ই তো রোগীর স্বভাবতঃ ক্ষুধা-মান্দ্য এবং আহারে অরুচি জন্মে, তাহার উপর কোন-রূপ অপরিচ্ছন্নতা দেখিলে, খাদ্য-পানীয়ে তাহার সম্পূর্ণ অভক্তি জন্মিবে, তাহাতে আর বৈচিত্র্য কি? অতএব রোগীর খাদ্য, পাচিকা নিজে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হইয়া, পরিষ্কৃত বস্ত্র পরিধান করিয়া, পাক-কার্য্যে প্রবৃত্তা হইবেন। পাক-পাত্র-গুলি উত্তম-রূপে ধুইয়া পরিষ্কার করিয়া লইবেন। তাহাতে কোন-রূপ ময়লা লাগিয়া থাকিলে, তাহার সংস্পর্শে খাদ্য বিকৃত ও দুর্গন্ধ হইতে পারে। যে জলে পাক করিবেন, তাহা-ও যেন নির্ম্মল হয়। ভোজন-পাত্র-ও সুন্দর-রূপে পরিষ্কৃত করিয়া লওয়া আবশ্যক। রোগীর পানাহার সমাপ্ত হইলে-ই ভোজনাবশিষ্ট দ্রব্য-সহ পাত্র-গুলি অবিলম্বে রোগীর নিকট হইতে সরাইয়া লওয়া কর্ত্তব্য। কারণ, ঐ সকল জিনিষ রোগীর নিকট পড়িয়া থাকিলে, তাহার ঘ্রাণ রোগীর নাসিকায় প্রবিষ্ট হয়, এবং রোগী

প্রায়-ই সেই গন্ধ অনুভব করে। কাজে-ই সে আর দ্বিতীয়বার ঐ দ্রব্য খাইতে চায় না।

মিষ্ট-দ্রব্য। মিছরি, চিনি এবং বাতাসা প্রভৃতি মিষ্ট-দ্রব্য, রোগীর পথ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তীব্র-মিষ্ট কোন রোগীকে ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত নহে। যত-প্রকার মিষ্ট-দ্রব্য আছে, তন্মধ্যে মিছরি সর্ব্বাপেক্ষা উপকারী।

যে সকল খাদ্য-দ্রব্য-রন্ধনে মিষ্ট ব্যবহৃত হইয়া থাকে, উক্ত তিন প্রকার মিষ্টের মধ্যে যে কোন-প্রকার দ্রব্য ব্যবহার করিলে চলিতে পারে। গুড়ে অধিক মিষ্ট, এ-জন্য উহা ব্যবহার না করা-ই ভাল। তবে কোন কোন রোগে পুরাতন গুড় ব্যবহার হইয়া থাকে।

কোন কোন কবিরাজী ঔষধে মধু অনুপান ব্যবহৃত হয়। অধিক পরিমাণ মধু আহার করিলে, গাত্র-দাহ অর্থাৎ গায়ের জ্বালা হইয়া থাকে।

বৈদ্য-শাস্ত্রে গুড়ের গুণ।—শুক্র-বর্দ্ধক; স্নিগ্ধ, মূত্র-রোধক, পিত্ত-হর, কফ, কৃমি এবং বল-কারক।

পুরাতন গুড়ের গুণ।—পিত্ত-হর, মধুর, প্রসন্ন-কারক এবং রোগীদের পথ্যতম।

মধুর গুণ।—স্বাদু, রুক্ষ, বল ও চক্ষুর হিত-কর, অগ্নি-দীপক, মনের প্রীতি-সম্পাদক, ত্রিদোষ-নাশক, শ্বাস, হিক্কা ও বিষ-নাশক।

এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক মতে মধুর গুণ—স্নিগ্ধ, অধিক মাত্রায় মৃদু বিরেচক।

চিনির গুণ।—স্নিগ্ধ-কারক, শৈত্য-কারক, অল্প পোষক; জলে দ্রব করিয়া পান করিলে শৈত্য-কারক।

দুগ্ধ, মাখম, দধি, ঘোল ইত্যাদি। শরীর-বৃদ্ধি ও শরীর-রক্ষার নিমিত্ত যাহা কিছু আবশ্যক, বিশুদ্ধ দুগ্ধে সে সমস্ত-ই আছে। বিশেষতঃ, শিশুর পক্ষে দুধ আপনা-আপনি-ই হজম হইয়া

যায়, কোন শক্তির-ই প্রয়োজন করে না। এলোপ্যাথিক চিকিৎসায় জ্বর-রোগের পক্ষে অন্যান্য আহার অপেক্ষা বিশুদ্ধ দুগ্ধ বিশেষ উপযোগী। পুরাতন অজীর্ণ রোগে-ও দুধ বিশেষ উপকার করে। পূর্ণবয়স্ক সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে দুগ্ধ কিছু উপযোগী খাদ্য নহে। যাহাদিগের দেহ এখন-ও সম্পূর্ণ-রূপে বৃদ্ধি পায় নাই, দুগ্ধ তাহাদিগের পক্ষে-ই বিশেষ উপযোগী। ফলতঃ, যত-প্রকার খাদ্য আছে, তন্মধ্যে দুধ একটি প্রধান পুষ্টি-কর এবং জীবন-রক্ষক। এক-মাত্র দুগ্ধের উপর নির্ভর করিয়া মনুষ্য জীবন রক্ষা করিতে পারে। এ-জন্য রোগীর বল-বৃদ্ধি এবং দেহ-রক্ষার জন্য চিকিৎসক-গণ দুধ পথ্য-রূপে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। দুগ্ধ যদিও রোগীর একটি প্রধান পথ্য, কিন্তু ঘন করিয়া জ্বাল দিলে, উপকার হওয়া দূরে থাকুক, প্রত্যুত প্রভূত অপকার হইয়া থাকে। ঘন দুধ অত্যন্ত গুরুপাক। কারণ, জলীয় অংশ মরিয়া, ঘৃতাদির ভাগ অবশিষ্ট থাকে। এ-জন্য বল্কা দুধ-ই রোগীর পক্ষে প্রশস্ত। রোগীর দুধ নির্জ্জলা অর্থাৎ খাঁটি হওয়া আবশ্যক। বিশেষতঃ, "দুধে-বড়ি" প্রভৃতি ঔষধ যে সকল রোগী সেবন করিয়া থাকে, জলীয় দুধ তাহাদিগের পক্ষে বিশেষ অনিষ্ট-কর।

রোগি-বিশেষে আবার দুগ্ধে জল মিশ্রিত করিয়া, ব্যবহারের ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায়। কেহ কেহ অর্দ্ধেক দুধ ও অর্দ্ধেক জল মিশাইয়া, কেহ বা তিন ভাগ দুধ এবং এক ভাগ জল মিশাইয়া, পাক করিয়া সেবনের ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। একটি-মাত্র বলক উঠিলে-ই নামাইয়া নাড়িতে থাকিবে। এরূপ নিয়মে নাড়িবে, যেন উহাতে সর পড়িতে না পায়। যেমন রোগীর পীড়া কমিতে থাকিবে, তেমনি ক্রমে ক্রমে জলের ভাগ কমাইয়া আনিবে। নব-প্রসূতা গাভীর এক সের দুধে, এক পোয়া মাত্র জল মিশাইবে।

কবিরাজী মতে শ্লেষ্মাতিশর্য্য-রোগে দুগ্ধের সহিত পিপুল, তেজপত্র, কিস্‌মিস্‌ প্রভৃতি পাক করিয়া ব্যবহারের ব্যবস্থা আছে।

কোন কোন রোগে কাঁচা দুধ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কাঁচা দুধ দোহন করিয়া-ই উহার স্বাভাবিক গরম থাকিতে থাকিতে পান করা ভাল। উদরাময়-রোগীর পক্ষে দুধ অত্যন্ত অপকারী। কারণ, তদ্দ্বারা পেটের পীড়া-বৃদ্ধি হইয়া থাকে। গাভীর দুগ্ধ-ই রোগীর পক্ষে সু-ব্যবস্থা। বাসি দুধ রোগীকে আদৌ ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত নহে।

গাভী-দুগ্ধের ন্যায় ছাগী, মহিষী এবং গর্দ্দভী প্রভৃতি পশুর দুগ্ধ-ও ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আমাশয়-রোগে ছাগ-দুগ্ধ অত্যন্ত উপকারী। মহিষ-দুগ্ধে ঘৃতের ভাগ অধিক, এ-জন্য তাহা রোগীর পক্ষে অব্যবহার্য্য। তবে আমাশয়-রোগ-গ্রস্ত রোগীর জন্য উক্ত দুগ্ধের দধি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। শিশুদিগের জন্য গদ্দভ-দুগ্ধ বিশেষ উপকারী।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে দুগ্ধের গুণ।—স্নিগ্ধ, স্বাদু, রক্ত-পিত্ত-হারক, শীত-বীর্য্য, পাকে ও রসে মধুর গুণ-বিশিষ্ট, বাত ও পিত্ত-নাশক, জীবনী-শক্তি-বর্দ্ধক এবং ষড় রসের আশ্রয়।

এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক-মতে গুণ।—স্নিগ্ধ-কারক ও পোষক। উগ্র বিষের উগ্রতা-নিবারণার্থে দুগ্ধ অত্যন্ত উপকারী।

দুধে যে সকল পদার্থ আছে, জন্তু-ভেদে তাহাদিগের পরিমাণ ও গুণের ন্যূনাধিক্য হইয়া থাকে। অবস্থা-বিশেষে-ও এক জন্তুর দুধ-ই ভিন্ন ভিন্ন গুণ প্রাপ্ত হয়।

নারীর দুগ্ধ লইয়া-ই অন্যান্য দুগ্ধের গুণাগুণ বিচার করিতে হইবে। অন্যান্য জন্তু অপেক্ষা গাভীর দুগ্ধ-ই নারীর দুগ্ধের প্রায় সমান। এই জন্য-ই ইহা সাধারণতঃ অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কিন্তু যখন গাভী-দুগ্ধ, নারীর দুগ্ধের পরিবর্ত্তে ব্যবহার করিতে হয়, তখন উহাতে অধিক পরিমাণে জল ও কিঞ্চিৎ চিনি মিশ্রিত করা কর্ত্তব্য। ছাগীর দুগ্ধ, গাভী-দুগ্ধ অপেক্ষা গুরু-পাক। মেষীর দুগ্ধ তদপেক্ষা-ও অধিক গুরু-পাক। গর্দ্দভী-দুগ্ধ ও অশ্বিনীর দুগ্ধ সর্ব্বাপেক্ষা লঘু-পাক ; কিন্তু সকলের অপেক্ষা

অধিক সুমিষ্ট। অশ্বিনীর দুগ্ধ মাতাইয়া এক প্রকার সুরা প্রস্তুত হইয়া থাকে। উহা ক্ষয়-রোগ, পুরাতন কাস ও আমাশয় রোগে বিশেষ উপকারী।

গাভী-দুগ্ধের গুণ। অবস্থাদি-ভেদে বিলক্ষণ বিভিন্ন হইয়া থাকে। প্রসবের পর তিন চারি সপ্তাহ গাভীর দুগ্ধ অব্যবহার্য্য। ইহা বিরেচক ঔষধের ন্যায় কার্য্য করে। বৃদ্ধা গাভী অপেক্ষা অল্প-বয়স্কা গাভীর দুগ্ধ উৎকৃষ্ট। শিশুর পক্ষে, শিশুর বয়স অপেক্ষা, গাভীর বৎসের বয়স অল্প হইলে-ই ভাল হয়। অর্থাৎ যে গাভী দুই মাস প্রসূত হইয়াছে, তাহার দুধ, চারি মাসের শিশুর পক্ষে বিশেষ উপকারী।

প্রথম দোহন করা দুগ্ধ অপেক্ষা, শেষের দোহন করা দুধের মাটা অধিক। প্রাতঃকালের দুধ অপেক্ষা, অপরাহ্ণের দুধে অধিক নবনীত পাওয়া যায়।

আহার-ভেদে-ও গাভী-দুগ্ধের বিলক্ষণ তারতম্য হইয়া থাকে। জঘন্য আহারে দুধের গুণ একেবারে হ্রাস করিয়া ফেলে।

ননী বা মাটার পরিমাণ দেখিয়া-ই দুধের গুণাগুণ জানিতে পারা যায়। দুধ উত্তম হইলে, তাহাতে অধিক সর, আর নিকৃষ্ট হইলে, অল্প-মাত্র সর পড়িবে। যে পাত্র উত্তম-রূপে মার্জ্জিত হয় নাই, তাহাতে দুধ রাখিলে-ই দুধ নষ্ট হইয়া যায়। নষ্ট দুধ খাইলে অম্ল-শূল, আমাশয় ও মুখে ক্ষত-রোগ জন্মে।

দুধ পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু সকল রোগীর পক্ষে উহা সহ্য হয় না। তিন অংশের এক অংশ চূণের জল মিশাইয়া পাক করিলে, দুধে অম্ল বা অজীর্ণ জন্মাইতে পারে না, বরং নিয়ম-মত পান করিলে, ঐ সকল রোগের শান্তি হয়। যাঁহার দুধ জীর্ণ হয় না, তিনি কোনরূপ অম্ল-রস মিশাইয়া ব্যবহার করিতে পারেন না। অনেকে বলিয়া থাকেন যে, লবণের সহিত দুধ পাক করা অকর্ত্তব্য; কিন্তু সে কথা বড় সঙ্গত নহে; কারণ, দুধ গলাধঃকৃত হইবা-মাত্র জমিয়া যায়।

আহারের পূর্ব্বে বা কোন খাদ্যের সঙ্গে দুগ্ধ-পান করা কর্ত্তব্য নহে। কারণ, আহারের পূর্ব্বে দুধ পান করিলে ক্ষুধা-মান্দ্য হয়, আর যাহা চিবাইয়া খাইতে হয়, তাহা পান করা উচিত হয় না; আহারের পর এবং শয়নের পূর্ব্বে-ই দুধ পান করা কর্ত্তব্য। জ্বর, আমাশয় ও অন্যান্য নাড়ী-প্রদাহ-রোগে দুধ, উষ্ণ জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া, পান করিলে, বিশেষ উপকার দর্শে। দুধের দোষ নাশ করিবার জন্য, অনেকে দুধ জ্বাল দিয়া পান করিয়া থাকেন। কিন্তু যেখানে দুধ, স্তন-দুগ্ধের পরিবর্ত্তে ব্যবহার করিতে হইবে, সে স্থানে কদাচ দুধ জ্বাল দিবে না, উহাতে কুসুম-কুসুম গরম জল মিশাইয়া লইবে।

দুধ থিতাইলে, উহার উপরে যে তৈলের মত পদার্থ ভাসিতে থাকে, তাহাকে-ই মাটা বলে। মাটা হইতে-ই মাখম জন্মে। উদরে যখন অন্য কোন দ্রব্য-ই না তলায়, তখন-ও মাটা অনায়াসে খাওয়া যায়। মাটা-তোলা দুধে ঘৃতের ভাগ অল্প দেখা যায়, সুতরাং যে রোগীর দুধ জীর্ণ না হয়, তিনি স্বচ্ছন্দে মাটা-তোলা দুধ ব্যবহার করিতে পারেন।

দুধ জ্বাল দিলে, উহার উপরে যে ঘৃতের ভাগ জমিয়া যায়, উহাকে সর বলে। সর উৎকৃষ্ট খাদ্য।

মাখম তুলিয়া লইলে, যে দুধ অবশিষ্ট থাকে, তাহাকে মাখম-তোলা দুধ কহে। মাখম-তোলা-দুগ্ধে ঘৃতের ভাগ, মাটা-তোলা দুধ অপেক্ষা-ও অল্প; কিন্তু উহা বিলক্ষণ পুষ্টি-কর। টাট্কা না হইলে ইহাতে অল্প অম্ল-রস জন্মে। টাট্কা মাটা-তোলা দুধ প্রায় সকল রোগীর পক্ষে-ই ব্যবস্থা করা যাইতে পারে।

দধি-ও পুষ্টি-কর খাদ্য। ঘোল তাদৃশ পুষ্টি-কর নহে; কিন্তু সহজে-ই জীর্ণ হইয়া যায়। ইহাতে আমাশয় জন্মাইবার বা পেট কামড়াইবার-ও কোন আশঙ্কা নাই। পেয় দ্রব্যের মধ্যে-ও ঘোল অতি তৃপ্তি-জনক; গাত্র-দাহের পক্ষে ঘোল বিশেষ উপকারী।

দুধ বা দধি মন্থন করিয়া, যে ঘৃতের ভাগ পাওয়া যায়, তাহাকে-ই নবনীত বা মাখম বলে। মাখম তুলিয়া, উত্তম-রূপে ধুইয়া ও ফেটাইয়া লওয়া কর্ত্তব্য। তাহা হইলে উহা টাট্‌কা থাকে এবং বিস্বাদ হয় না।

যাঁহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাঁহারা-ও বিশুদ্ধ টাট্‌কা মাখম সহজে-ই জীর্ণ করিতে পারেন; কিন্তু অধিক পরিমাণে খাওয়া কর্ত্তব্য নহে। বাসি, বিস্বাদ, দুর্গন্ধ বা উত্তপ্ত মাখম, অজীর্ণ ও অন্যান্য রোগে অখাদ্য। খাইলে, আমাশয় উৎপাদন করিবে। মাখম বিশুদ্ধ কি না, দৃষ্টি, আস্বাদ ও গন্ধ দ্বারা তাহা অনায়াসে-ই জানিতে পারা যায়। বিশুদ্ধ মাখমের বর্ণ উজ্জ্বল পীত। বিশুদ্ধ মাখম গলাইলে, অতি পরিষ্কার ঘৃত প্রস্তুত হইবে। বিশুদ্ধ মাখম জিহ্বায় দিলে, সহজে-ই গলিয়া যাইবে এবং বেশ মোলায়েম বোধ হইবে। মাখমের সু-গন্ধ অধিক দিন থাকে। সুতরাং মাখম ভাল কি মন্দ, গন্ধ দ্বারা তাহা তত-দূর ঠিক করিয়া জানা যায় না।

চা। চা অতি উৎকৃষ্ট পানীয়। তবে চা নিজে পুষ্টি-কর নহে। কিন্তু চিনি বা দুধের সহিত মিশ্রিত করিলে, চা বিলক্ষণ পুষ্টি-সাধন করে। যাহা হউক, তাদৃশ পুষ্টি-কর না হইলে-ও, চা স্ফূর্ত্তি-কারক। ইহাতে শিরার ক্ষীণতা দূর করে, বল রক্ষা করে এবং অন্যান্য খাদ্য-ও সত্বর জীর্ণ করায়। চা পান করিলে, শরীরের জড়তা দূর হয়, মনের তেজোবৃদ্ধি ও তন্দ্রা দূর হয় এবং ক্ষুধা অনেক-ক্ষণ সহ্য করা যায়। কিন্তু অধিক পরিমাণে চা পান করা অকর্ত্তব্য। তাহাতে শরীর সুস্থ না হইয়া, বরং অনেক প্রকারে অসুস্থ-ই হইয়া থাকে। কাল চা অপেক্ষা সবুজ চা অধিক উত্তেজক, সুতরাং অতি সাবধানে পরিমিত-রূপে পান করিবে। কাল-ই হউক, আর সবুজ-ই হউক, কৃত্রিম চা অপকারক।

কোল্‌ড চা অতি তৃপ্তি-জনক, স্বাস্থ্য-কর, উপকারী পানীয়। ইহার বিশেষ উপকার এই যে, চা গরম জলের সহিত পান করিতে হয়, সুতরাং জলের দোষে সমুদায় নষ্ট হইয়া যায়। দেহ যখন উষ্ণ থাকে, তখন চা

পান করিলে দেহ শীতল হয়; আবার দেহ যখন অত্যন্ত শীতল হয়, তখন চা পান করিলে, দেহ উষ্ণ হইয়া উঠে। চা খাইলে দুর্ব্বলতার জন্য শিরঃপীড়া প্রায়-ই তৎক্ষণাৎ নিবৃত্ত হয়। মাদক-দ্রব্য সেবন করিয়া যে কষ্ট হয়, চা সে কষ্ট নিবারণ করে। আর চা অহিফেনের বিষ দমন করে।

যাহারা উদর পূর্ণ করিয়া আহার পায় না বা অপরিমিত-রূপে আহার-বিহার করে, যে সকল বালকের যথেষ্ট জীবনী-শক্তি জন্মিয়াছে, যাহা-দিগের সর্ব্বদা-ই ঘর্ম্ম হয় এবং যাহারা বহু-রোগ-গ্রস্ত, তাহাদিগের পক্ষে চা অতি অপকারক। অতি প্রত্যূষে চা পান করিলে-ও হানি হয়।

অতিরিক্ত-ভোজী, নিদ্রা-শীল, বৃদ্ধ, যাহাদিগের ঘর্ম্ম হয় না, এবং যাহা-দিগের শিরা সকল উত্তম-রূপ সবল ও শক্ত হইয়াছে, তাহাদিগের পক্ষে চা অতি উপকারক। দিবসের শেষ-ভাগে বা অত্যন্ত উত্তাপের সময় চা পানে-ও উপকার দর্শে।

চা শিশুকে পান করান কর্ত্তব্য নহে। আর চা পান করিয়া যাহার ক্ষুধা মন্দ হয়, বক্ষঃস্থল ধড়-ফড় করে, মন উত্তেজিত হয়, নিদ্রা হয় না, তাহাদিগের চা পরিত্যাগ করা-ই কর্ত্তব্য।

চা প্রস্তুত করিতে হইলে, জল আগুনে চাপাইবে এবং আর একটি পাত্রে চা রাখিবে। জল যখন বেশ ফুটিতে থাকিবে, তখন ঐ জল, চার উপরে ঢালিয়া দিয়া, দুই মিনিট আন্দাজ ঢাকিয়া রাখিবে। তাহার পর গরম থাকিতে থাকিতে, অন্য পাত্রে ঐ জল ছাঁকিয়া ঢালিয়া লইবে, এবং উপযুক্ত-পরিমাণ দুধ ও চিনি মিশাইয়া, গরম গরম পান করিবে। সকল-প্রকার প্রক্রিয়া অপেক্ষা ইহা-ই বিশেষ উপকারক।

যে পাত্র অধিক-ক্ষণ গরম থাকে, তাহা-ই চা-পাত্রের উপযোগী। প্রস্তর বা মৃত্তিকা-নির্ম্মিত পাত্র আদৌ চা'র পাত্রের উপযোগী নহে।

যাহাদিগের, দেহের মেদোবৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা আছে, তাহারা চা'র

সহিত চিনি ব্যবহার করিবে না। কেহ কেহ চা'র সহিত লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া পান করেন। বস্তুতঃ, লেবুর রসে চা সু-গন্ধি ও সু-স্বাদু হয় এবং তৃষ্ণা সহজে-ই নিবারণ করে। সর্দ্দি হইলে, চা'র সহিত আদার রস মিশাইয়া, পান করা ভাল।

কাফি। কাফির গুণ চা'রই সমান। তবে কাফি, চা অপেক্ষা অধিক উষ্ণ, উত্তেজক ও গুরু, এবং উহাতে নাড়ীর তেজ ও চাঞ্চল্য বৃদ্ধি করে। যাহা হউক, কাফি ক্ষুধা ও পরিশ্রমের শান্তি করে। কাহার-ও কাহার-ও পক্ষে কাফি বিরেচক; আবার কাহার-ও কাহার-ও পক্ষে ধারক। শীতের সময় কাফি পান করিলে, গাত্র উষ্ণ হয়। আবার উত্তাপের সময় কাফি স্নিগ্ধ-কারক। উত্তাপে ভ্রমণ এবং পূর্ণ আহার করিতে না পারিয়া, যাঁহারা অসুস্থ হইয়াছেন, কিংবা চিন্তা ও অপরিমিত পরিশ্রম করিয়া, যাঁহাদিগের উদরাময় জন্মিয়াছে, কাফি পান করিলে তাঁহাদিগের উপকার দর্শে। কাফি অতিরিক্ত পান করিলে জ্বর-ভাব হয়; বক্ষঃস্থল ধড়ফড় করে, মনের উদ্বেগ জন্মে; শিরঃপীড়া হয়; নিদ্রা হয় না; শিরা সকল উত্তেজিত হয় এবং অতি ভ্রম জন্মে। কাফি-ও চা'র মত প্রস্তুত করিবে। তবে অগ্রে কাফি-গুলি চূর্ণ করিতে হইবে।

সাগু। সাগু অত্যন্ত লঘু-পথ্য অর্থাৎ সহজে জীর্ণ হয়, এ-জন্য চিকিৎসকেরা উহা পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। সকল প্রকার রোগেই সাগু পথ্যরূপে ব্যবহার করিতে পারা যায়। কিন্তু রোগীর অবস্থা ও রোগ-বিশেষে উহার রন্ধনের নিয়ম ভিন্ন ভিন্ন প্রকার।

জল-সাগু।—সাগু এক ছটাক, চিনি বা মিছরি দুই ছটাক, জল এক সের। প্রথমতঃ শীতল জলে সাগু-গুলি উত্তম-রূপে ধৌত করিয়া, এক সের শীতল জলে অন্ততঃ এক ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে, জল-সমেত ঐ সাগু-গুলি একটি পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইবে। সাগু রাঁধিবার পক্ষে মৃদু জ্বাল-ই প্রশস্ত। যত-ক্ষণ উহা জ্বালে, থাকিবে, তত-

ক্ষণ সর্ব্বদা একটি কাঠি বা খুন্তি দ্বারা নাড়িবে। নাড়িতে-নাড়িতে ভাল রকম সিদ্ধ অর্থাৎ ভাতের মাড়ের ন্যায় হইলে, তখন উহাতে চিনি বা মিছরির গুঁড়া দিবে, এবং আধ সের জল থাকিতে নামাইয়া লইবে।

কোন কোন রোগীর মুখ এত-দূর বিকৃত হইয়া উঠে যে, তাঁহারা জল-সাগু খাইতে অনিচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকেন, এ-জন্য চিনি বা মিছরি দেওয়ার সময়, তাহাতে দারুচিনির কুচি দুই রতি, ছোট এলাচের দানা এক রতি এবং কমলালেবুর খোসা এক সিকি দিয়া পাক করিলে, উহার আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদু হয়। সুতরাং, উহা রুচি-জনক হইয়া উঠে।

মিষ্ট-সাগু ভাল না লাগিলে, উহা কেবল-মাত্র জল দিয়া সিদ্ধ করিয়া তাহাতে অল্প-পরিমাণ পাতি বা কাগজি লেবুর রস এবং লবণ মিশাইয়া, পথ্যে ব্যবহার হইতে পারে। লেবুর রস যে সকল রোগীর পক্ষে অহিত-কর বোধ হইবে, তাহাদিগের জন্য লেবুর পরিবর্ত্তে উহার সু-গন্ধি পাতা জল-সাগুর সহিত চট্‌কাইয়া লইলে-ও চলিতে পারে।

ওলাউঠা প্রভৃতি যে সকল উদরাময় রোগে অর্থাৎ যে সময় পেটে কোন-প্রকার দ্রব্য-ই পরিপাক হয় না, রোগী অত্যন্ত দুর্ব্বল হয়, সে সময় অন্য প্রকারে সাগু প্রস্তুত করিতে হয়। অর্থাৎ উহা শীতল জলের সহিত জ্বালে বসাইয়া, সিদ্ধ করিতে হইবে। কাঠি বা খুন্তি দ্বারা সর্ব্বদা উহা না নাড়িয়া, অমনি পাক-পাত্রটি জ্বালে রাঁখিবে। বেশ সু-সিদ্ধ হইলে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, এক-খানি পরিষ্কৃত নেক্‌ড়ায় ছাঁকিয়া লইবে; কিন্তু ছাঁকিবার সময় তাহা না টিপিয়া, ঢিলা-ভাবে ঐ নেক্‌ড়া তুলিয়া ধরিলে, যে পাতলা জলবৎ পদার্থ বাহির হইবে, তাহা-ই রোগীর পক্ষে প্রশস্ত।

দুগ্ধ-সাগু।—সাগু এক ছটাক, চিনি বা মিছরি দুই ছটাক, জল আধ সের, দুধ আধ সের। জল-সাগু অপেক্ষা দুধ-সাগু খাইতে ভাল এবং বল-কর। এ-জন্য চিকিৎসকেরা রোগ-বিশেষে রোগীদিগের বল-বৃদ্ধির জন্য দুধ-সাগু পথ্য ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। দুধ-সাগু রাঁধিতে হইলে

প্রথমে জল-সাগু প্রস্তুত করিবার ন্যায়, সাগু-গুলি শীতল জলে বেশ করিয়া ধৌত করত, আধ সের জলের সহিত এক ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। এ-দিকে দুধ অল্প গরম করিয়া অর্থাৎ এক বলকের পর, তাহাতে মিছরির গুঁড়া বা চিনি দিয়া, নামাইয়া ঢাকিয়া রাখিবে। পরে জল-সাগু প্রস্তুতের ন্যায় সাগু-গুলি একটি পাক-পাত্রে করিয়া মৃদু জ্বালে চড়াইবে, এবং খুন্তি বা কাঠি দ্বারা বেশ করিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দিবে। কারণ, ভাল-রূপ নাড়া-চাড়া না হইলে, উহা চাপ বাঁধিয়া যাইবে। যখন দেখিবে, দানা-গুলি বেশ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন পূর্ব্ব-রক্ষিত দুধ এক-খানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া, ঐ সাগুর উপরে ঢালিয়া দিবে। যখন দেখিবে, জ্বালে মরিয়া আধ সের মাত্র অবশিষ্ট আছে, তখন নামাইবে। চিকিৎসকের ব্যবস্থা এবং রোগীর অবস্থানুসারে এই সময় উহাতে ছোট-এলাচের দানা এক রতি, দারুচিনার কুচি দুই রতি দিয়া, একবার ফুটিয়া উঠিলে-ই নামাইবে, এবং দশ মিনিট পরে উহা আহারে ব্যবহার করিবে। জল-সাগু কিংবা দুধ-সাগু কুসুম-কুসুম গরম থাকিতে আহার করা সু-পরামর্শ।

দুধ-সাগু প্রকারান্তর।—প্রথমে আধ ছটাক সাগুদানা, এক পোয়া কাঁচা দুধে দেও, এবং উহা মৃদু জ্বালে সিদ্ধ কর। ফুটিবার সময় উপরি-ভাগে যে ফেনাবৎ পদার্থ ভাসিয়া উঠিবে, তাহা তুলিয়া ফেল, এবং সর্ব্বদা নাড়িতে থাক। পরে রুচি-মত তাহাতে পরিষ্কৃত চিনি; মিছরি কিংবা বাতাসা দিয়া, মিশাইয়া লইলেই মিষ্ট আস্বাদনের সাগু প্রস্তুত হইল।

যে সকল রোগী রক্তামাশয় প্রভৃতি উদরাময়-রোগে অত্যন্ত দুর্ব্বল, পাক-শক্তি অতি ক্ষীণ, তাহাদিগের জন্য সাগু রাঁধিতে হইলে জল কিংবা দুধের সহিত দুই চারিখানি বেলশুঁঠ ব্যবহার করা ভাল। আর গো-দুধের পরিবর্ত্তে ছাগ-দুধ অত্যন্ত উপকারী। সাগু, বার্লি এবং এরারুট প্রভৃতি পথ্য-রন্ধনের সময়, আমাশয়-রোগের অবস্থা বুঝিয়া, ছাগদুগ্ধ ও বেল-শুঁঠ ব্যবহৃত হইতে পারে।

সাগুর খিচুড়ি। অনেক রোগী, বিশেষতঃ বালক-বালিকা-গণ, সহজে জল-সাগু বা দুধ-সাগু খাইতে চাহে না ; এ-জন্য চিকিৎ-সকেরা তাহাদিগকে ভুলাইবার নিমিত্ত, সাগুর খিচুড়ি পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। সকল-প্রকার রোগীর পক্ষে সাগুর খিচুড়ি ব্যবহার নিষিদ্ধ। বিশেষতঃ, উদরাময় ও আমাশয় প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত ব্যক্তিদিগকে কখন-ই উহা ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত নহে। অপরাপর রোগ ও পেট-ভার এবং ক্ষুধা-মান্দ্য থাকিলে উহা সম্পূর্ণ অব্যবস্থেয়। এরূপ স্থলে জল-সাগু ও দুধ-সাগু-ই এক-মাত্র ব্যবহার্য্য। যেরূপ নিয়মে সাগুর খিচুড়ি রাঁধিতে হয়, নিম্নে তাহা পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।—সাগু দুই তোলা, সোনা-মুগ বা গোটা মসু-রের ডা'ল দুই তোলা, লবণ ছয় আনা, হরিদ্রা-বাটা এক সিকি, ধনে-বাটা এক সিকি, জীরা-মরীচ-বাটা দেড় আনা, ছোট-এলাচের দানা দুই রতি, ঘৃত বা মাখম আধ কাঁচ্চা, জল আধ সের।

সাগু ও ডা'ল-গুলি বেশ করিয়া ঝাড়িয়া-বাছিয়া, শীতল জলে ধুইয়া, আধ সের জলের সহিত একটি পাক-পাত্রে উনানে মৃদু জ্বালে চড়াও। জল গরম হইলে, এক-বার কাঠি দ্বারা নাড়িয়া-চাড়িয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। খুব ফুটিতে আরম্ভ হইলে, ঢাকনিটি খুলিয়া, হরিদ্রা ও ধনে-বাটা দিয়া, উত্তম-রূপ নাড়িয়া-চাড়িয়া, পুনর্ব্বার ঢাকিয়া দেও। এই-রূপে কিছু-ক্ষণ জ্বাল পাইলে, বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিবে। যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত দেখা যাইবে যে, জল ও সাগু সু-সিদ্ধ হইয়া মিশামিশি না হইয়াছে, তত-ক্ষণ মধ্যে মধ্যে পাক-পাত্রের ঢাকনি খুলিয়া নাড়িয়া-চাড়িয়া দিয়া, পুনরায় ঢাকিয়া রাখিবে ; এবং সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, তাহাতে লবণ, ছোট-এলাচ ও দারুচিনি দিয়া এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। এই সময় জীরা-মরীচ-বাটা ও লবণ অল্প-পরিমাণ জলে গুলিয়া, উহাতে ঢালিয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, বেশ

ফুটিতেছে, তখন তাহাতে ঘৃত বা মাখম দিয়া, ঘন-ঘন নাড়িয়া-চাড়িয়া নামাইয়া, অন্ততঃ কুড়ি মিনিট পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, ঢাক্‌নি খুলিয়া, আহারের সময় এক-বার নাড়িয়া-চাড়িয়া দিলে-ই, রোগীর উপযুক্ত পথ্য প্রস্তুত হইল।

হোমিওপ্যাথিক-মতে চিকিৎসা হইলে, জল-সাগু, দুধ-সাগু এবং সাগুর খিচুড়িতে কোন-প্রকার মসলা দেওয়া উচিত নহে। তবে সাগুর খিচুড়িতে কেবল-মাত্র হরিদ্রা ও লবণ ব্যবহৃত হইতে পারে।

সাগুর গুণ—লঘু পথ্য ও পুষ্টি-কর এবং ধারক।

এরারুট। অধিক দিনের এরারুট হইলে, উহা বিস্বাদ হইয়া থাকে, এ-জন্য টাট্‌কা এরারুট পথ্যে ব্যবহার করা উচিত।

প্রথমে চা-চামচের দুই চামচ এরারুট, বড় দুই চামচ কাঁচা দুধে ভিজাইয়া রাখ। যখন দেখিবে, উহা দুধে ভিজিয়া বেশ মিশিয়া গিয়াছে, তখন তাহাতে আর তিন ছটাক গরম দুধ ঢালিয়া দাও। পরে একটি পরিষ্কৃত পাক-পাত্রে করিয়া মৃদু জ্বালে চড়াইয়া, তিন চারি মিনিট কাল অনবরত নাড়িতে থাক। অনন্তর, তাহাতে পরিষ্কৃত চিনি, মিছরির গুঁড়া অথবা বাতাসা দিয়া নামাইয়া লও। রুচি অনুসারে মিষ্ট দেওয়া আবশ্যক। অধিক মিষ্ট হইলে রোগীর মুখে ভাল লাগে না, ইচ্ছা হইলে খাইবার সময় রুচি-অনুসারে মিষ্ট ব্যবহার করিতে পারা যায়। কেহ কেহ সাগুর ন্যায় এরারুট-ও, দুধ না দিয়া কেবল-মাত্র জ্বালে চড়াইয়া থাকেন, এবং উহা ফুটিয়া কিছু জল মরিয়া আসিলে, তাহাতে অল্প-পরিমাণ দুধ ও মিষ্ট দিয়া নামাইয়া লয়েন। ফলতঃ, রোগীর অবস্থা এবং চিকিৎসার ব্যবস্থানুসারে দুধ ব্যবহার করা-ই সু-পরামর্শ।

কখন কখন জল-সাগু, জল-এরারুট এবং জল-বার্লি, মাছের ঝোল, মাংসের যুষ এবং পোর্ট কিংবা ব্রাণ্ডির সহিত ব্যবহৃত-ও হইয়া থাকে।

বার্লি। রোগীর পক্ষে বার্লি একটি সু-পথ্য; উহা আহার করিলে, পেট ঠাণ্ডা এবং বল বৃদ্ধি করিয়া থাকে। রোগীকে প্রত্যহ এক-রূপ পথ্য না দিয়া, সাগু, এরারুট এবং বার্লি পরিবর্ত্তন করিয়া আহারের ব্যবস্থা করা ভাল।

বড় এক চামচ বার্লি, এক ছটাক ঠাণ্ডা জলে ভিজাও। যত-ক্ষণ জলের সহিত মিশ্রিত না হইবে, তত-ক্ষণ নাড়িতে থাক। অনন্তর, তাহাতে এক পোয়া গরম জল ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া, নাড়িতে থাক। পরে জ্বালে দশ মিনিট রাখিয়া সিদ্ধ কর, কিন্তু নাড়া বন্ধ করিবে না। এই সময় রোগীর রুচি-অনুসারে উহাতে পরিমাণ-মত লবণ বা চিনি মিশাইতে পারা যায়। চিকিৎসকের ব্যবস্থানুসারে জলের পরিবর্ত্তে গরম দুধ মিশ্রিত করা যাইতে পারে; কিন্তু অনবরত নাড়িতে হইবে।

এরারুট-পুডিং। প্রথমে আধ আউন্স (অর্থাৎ প্রায় এক কাঁচ্চা) এরারুট, আধ আউন্স দুধ, একটা ডিম, সিকি আউন্স (অর্থাৎ প্রায় আধ তোলা) মাখম, এবং চা-চামচের এক চামচ নির্ম্মল দানা-দার চিনি বা মিছরির গুঁড়া সংগ্রহ করিয়া লইবে। পরে এরারুট, দুধ ও চিনি বা মিছরির গুঁড়া একত্র মিশ্রিত করিয়া, দুধ-এরারুট যেরূপে জ্বাল দিতে হয়, সেই-রূপে জ্বাল দিয়া উত্তম-রূপে মিশাইয়া লইবে, এবং তাহা শীতল হইলে, ডিমটা ভাঙ্গিয়া, তাহার কুসুম অর্থাৎ হ'লদে অংশ তাহাতে মিশ্রিত করিয়া, নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর সেই মিশ্রিত দ্রব্য, একটা মাখম-মাখান পিষ্টক-পাত্রে ঢালিয়া, আগুনের উপর বসা-ইয়া দিবে, কিছু-ক্ষণ পরে যখন দেখিবে, উহা ঈষৎ লাল্‌চে হইয়াছে, তখন নামাইয়া, অল্প গরম থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে।

দুগ্ধ-টেপিওকা। ইহা প্রস্তুত করিতে হইলে, অগ্রে আধ

আউন্স টেপিওকা, আধ পাইণ্ট দুধ, এবং চা-চামচের এক চামচ পরিষ্কৃত চিনি বা মিছরির গুঁড়া সংগ্রহ করিয়া লইবে। সাগুর ন্যায় টেপিওকা প্রথমে জলে ভিজাইয়া রাখিবে, এবং পরে সাগু পাক করার ন্যায় ধীরে-ধীরে জ্বাল দিয়া দুধের সহিত পাক করিবে। কিন্তু সাগু যেমন সহজে সিদ্ধ হয়, টেকিওকা সেরূপ সহজে সিদ্ধ হয় না বলিয়া উহাকে আধ ঘণ্টা অতি মৃদু-ভাবে জ্বাল দিয়া সু-সিদ্ধ করিতে হয়। ইহা-ও সাগুর ন্যায় গরম এবং দুধের সহিত পান করায় রোগীর পক্ষে বল-কারক হয়।

মাড়ি। প্রথমে একটা পাত্রে কিঞ্চিৎ জৈ-চূর্ণ রাখিয়া, তাহাতে খানিক ঠাণ্ডা জল ঢালিয়া দিয়া, কুড়ি মিনিট ভিজাইয়া রাখিবে। পরে এক-খানা চামচের দ্বারা জৈ-চূর্ণ আটকাইয়া রাখিয়া, জলটা উত্তম-রূপে নিঙ্ড়াইয়া লইবে, এবং সেই নিঙ্ড়ান জল এক-খানা কড়ায় ঢালিয়া, আগুনের মৃদু আঁচে ফুটিয়া উঠা পর্য্যন্ত নাড়িতে থাকিবে। এই-রূপে দশ মিনিট সিদ্ধ করিবে; কিন্তু সাবধান, যেন পুড়িয়া বা ধরিয়া না যায়। অনন্তর আগুনের উপর হইতে নামাইয়া, উহাতে পরিমাণ-মত চিনি বা মিছরির গুঁড়া মিশাইয়া, ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে। চিনি না দিয়া, আধ আউন্স টাট্কা মাখম মিশাইয়া-ও খাইতে দেওয়া যাইতে পারে। আবশ্যক বোধ করিলে, জলের পরিবর্ত্তে দুধ দিয়া-ও উহা পাক করা যায়, এবং একটু লবণ-ও মিশ্রিত করা যাইতে পারে। মাড়ি বল-কারক ও ঘর্ম্ম-জনক খাদ্য।

অন্ন-মণ্ড। একটি ছোট তেল-মাখা বাটির এক বাটি অতি পুরাতন সরু চা'ল লইবে। প্রথমে চা'ল-গুলি উত্তমরূপে বাছিয়া, পরিষ্কার করিয়া ধুইয়া, একটা মাটীর হাঁড়িতে পূর্ব্বোক্ত বাটির বাইশ বাটি জল দিয়া, তাহাতে-ই চা'ল-গুলি ঢালিয়া দিবে। চা'ল লইবার সময় বাটিতে চুর দিয়া লইও না; কারণ, জল মাপিবার সময় জল ত আর চুর দিয়া লইতে পারিবে না। অতএব বাটির যে পর্য্যন্ত জল

মাপিতে পারিবে, চা'লও সেই পর্য্যন্ত মাপিয়া লইবে। পূর্ব্বোক্ত-রূপে চা'ল-জল একত্র করিয়া জ্বালে চড়াইয়া, এক ঘণ্টা সিদ্ধ করিবে। অধিক জ্বাল দিও না; কারণ, তাহা হইলে জল মরিয়া যাইবে, অথচ ভাত সিদ্ধ হইবে না। ভাত গলা-গলা হইলে নামাইয়া, গরম থাকিতে উত্তমরূপে চট্‌কাইয়া একখানা পরিষ্কৃত মোটা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে, এবং রোগীর রুচি অনুসারে একটু কাগজি বা পাতিলেবুর রস কিঞ্চিৎ লবণ বা চিনি মিশ্রিত করিয়া, রোগীকে খাইতে দিবে। আবশ্যক বোধ করিলে উহার সহিত কিছু দুধ-ও মিশাইয়া দিতে পার।

খই-মণ্ড।—একটা মাটীর পাত্রে কিছু জল দিয়া আগুনের উপর চড়াইয়া, জ্বাল দিতে থাকিবে। জল খুব ফুটিয়া উঠিলে, নামাইয়া, সঙ্গে সঙ্গে তাহাতে কিছু খই ছাড়িয়া দিয়া, পাঁচ মিনিট ঢাকিয়া রাখিবে। পরে ঢাকা খুলিয়া, অন্ন-মণ্ড যেরূপে ছাঁকিতে ও খাওয়াইতে হয়, সেইরূপ ছাঁকিয়া লইয়া, রোগীকে খাইতে দিবে।

রোগীর ভাত। প্রথমে পুরাতন সরু গোটা চা'ল এক তোলা আন্দাজ লইয়া, তাহা উত্তম-রূপে ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। পরে একটা মাটীর হাঁড়িতে আধ সের আন্দাজ জল দিয়া, তাহাতে ধোয়া চা'ল-গুলি ঢালিয়া দিবে, এবং উনানে বসাইবে; আধ ঘণ্টা জ্বাল দিবে। ভাত বেশ সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া তাহার ফেন গালিয়া ফেলিবে, এবং ঠাণ্ডা হইলে, আবশ্যক-মত কিঞ্চিৎ লবণ বা চিনি মিশ্রিত করিয়া, রোগীকে খাইতে দিবে। রোগীর রুচি-অনুসারে ইহার সহিত একটু কচি পাতি বা কাগজি লেবুর রস মিশাইয়া-ও দেওয়া যাইতে পারে। এই ভাতকে সু-ঘ্রাণ করা আবশ্যক হইলে, রাঁধিবার সময়ে উহার সহিত একটু দারুচিনি দিতে পার। এই-রূপ ভাত বেশ বল-কারক; ইহাতে পেট ঠাণ্ডা রাখে; এ-জন্য সর্ব্ব-প্রকার উদরাময়-রোগীর পক্ষে ইহা সু-পথ্য।

দুগ্ধ-ভাত। প্রথমে খুব পুরাতন সরু গোটা চা'ল এক তোলা আন্দাজ লইয়া, তাহা উত্তম-রূপে ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। পরে তাহার সহিত আধ-সের দুধ ও আধ-তোলা চিনি মিশাইবে, এবং একটা মাটীর হাঁড়িতে ঢালিয়া, মৃদু আঁচে চড়াইয়া ধীরে-ধীরে জাল দিতে থাকিবে। ভাত সু-সিদ্ধ হইয়া নরম হইলে, নামাইয়া লইবে, এবং ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে। রোগীর পক্ষে ইহা বেশ বল-কারক পথ্য।

মাংসের ব্রথ্ (ঝোল বা সুরুয়া) ১ম প্রকার। প্রথমে আধ-সের টাট্‌কা কচি মাংস লইয়া, তাহার চর্ব্বি উত্তম-রূপে বাছিয়া ফেলিবে, এবং খুব ছোট-ছোট করিয়া কাটিয়া লইবে। তাহার পর আধ ছটাক পুরাতন সরু গোটা-গোটা চা'ল উত্তম-রূপে ধুইয়া পরিষ্কার করিয়া লইবে, এবং মাংস-খণ্ড-গুলিতে চা-চামচের সিকি চামচ লবণ মিশাইয়া, এক-খানি কড়াতে চা'ল ও মাংস রাখিয়া দিবে। অনন্তর কড়াতে প্রায় চৌদ্দ ছটাক আন্দাজ ঠাণ্ডা জল ঢালিয়া দিয়া, মৃদু আঁচে ধীরে-ধীরে জাল দিতে থাকিবে এবং উপরে সরের মত যাহা ভাসিয়া উঠিবে, তাহা আস্তে-আস্তে তুলিয়া ফেলিয়া দিবে। এইরূপে এক ঘণ্টা জাল দিবার পর, মাংস-খণ্ড-গুলি সমস্ত তুলিয়া ফেলিয়া গরম থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে। চা'ল না দিয়া, চাউ-লের গুঁড়া, ময়দা, বালি, ভুট্টা-চূর্ণ, টেপিওকা বা সাগু দেওয়া যাইতে পারে। চা'লের গুঁড়া, ময়দা, বালি, ভুট্টা-চূর্ণ দিতে হইলে তাহা ঠাণ্ডা জলে গুলিয়া, ব্রথ্ নামাইবার পনর মিনিট পূর্ব্বে তাহাতে মিশাইয়া দিবে। টেপিওকা বা সাগু দিতে হইলে, তাহা প্রথমে এক ঘণ্টা ঠাণ্ডা জলে ভিজাইয়া রাখিয়া মাংস ও জলের সহিত এক-সঙ্গে কড়ায় দিয়া জাল দিয়া লইবে।

২য় প্রকার। পূর্ব্বোক্ত-প্রকারে মাংস ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র করিয়া কাটিয়া

লইয়া একটা কড়ায় বা হাঁড়িতে জল দিয়া, তাহাতে সেই মাংস এবং গোটা-কতক আস্ত ধনে ও গোলমরীচ ছাড়িয়া দিবে, এবং উনানে বসাইয়া অতি ধীরে-ধীরে জ্বাল দিতে থাকিবে। উপরে সরের মত যে চর্ব্বি ভাসিয়া উঠিবে, তাহা আস্তে-আস্তে তুলিয়া ফেলিবে। মাংস বেশ সু-সিদ্ধ ও গলা-গলা হইলে, নামাইয়া চট্‌কাইবে এবং এক-খানা পরিষ্কার নেকড়াতে ছাঁকিয়া, পরিস্কৃত শিশিতে রাখিয়া দিবে। রোগীর অবস্থা বুঝিয়া, শুদ্ধ এই ব্রথ্‌ দুই এক চামচ বা কিঞ্চিৎ ব্রাণ্ডির সহিত মিশাইয়া, রোগীকে খাইতে দিবে। এই-রূপ প্রস্তুত ব্রথ্‌, পাঁচ ছয় ঘণ্টা অবিকৃত থাকে; তাহার পর নষ্ট হইয়া যায়। সুতরাং ঐ সময়ের পরে, পুনর্ব্বার নূতন করিয়া ব্রথ্‌ প্রস্তুত করা আবশ্যক।

একটি কথা বিশেষ-রূপে মনে রাখিবে, রোগীর জন্য ব্রথ্‌, মাছের ঝোল, বা অন্য যে কোনও ব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত করিবে, তাহার কিছুতে-ই অধিক মসলা দিয়া পাক করিবে না। কারণ; ঐ-রূপ মসলা-সংযোগে-ই খাদ্য গুরু-পাক হইয়া পড়ে, এবং রোগীর দুর্ব্বল পাক-যন্ত্র তাহা জীর্ণ করিতে পারে না।

রুটির মোরব্বা। ইহা প্রস্তুত করিতে হইলে এক পোয়া ওজনের এক-খানা বাসি পাঁউরুটি, প্রায় তিন পোয়া পরিমিত জল, এবং আধ কাঁচ্চা পরিস্কৃত চিনি বা মিছরির গুঁড়া সংগ্রহ করিয়া লইবে। প্রথমে রুটি-খানিকে বেশ পাত্‌লা করিয়া কাটিয়া, আগুনের উপর এমন ভাবে সেঁকিয়া লইবে, যেন রুটির খণ্ড-গুলি ঈষৎ লাল্‌চে হয়, অথচ পুড়িয়া না যায়। তাহার পর নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ জল ও চিনি বা মিছরির গুঁড়া একত্রে এক-খানা কড়ায় ঢালিয়া আগুনের উপর চড়াইয়া, তাহাতে রুটির টুক্‌রা-গুলি ছাড়িয়া দিবে, এবং যতক্ষণ পর্য্যন্ত উহা মোরব্বা আকারে পরিণত না হয়, তত-ক্ষণ পর্য্যন্ত ধীরে-ধীরে জ্বাল দিতে থাকিবে। মোরব্বার মত হইলে, নামাইয়া, উষ্ণাবস্থাতেই

ছাঁকিয়া লইবে, এবং গরম থাকিতে-থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে। রোগীকে কেবল এই মোরব্বা-ও দেওয়া যাইতে পারে, অথবা চা বা কাফির সহিত মিশ্রিত করিয়া-ও দেওয়া যায়।

টোষ্ট-ওয়াটার। এক-খানা পাঁউরুটি লইয়া, পাত্‌লা-পাত্‌লা চাকা-চাকা করিয়া কাটিবে, এবং তাহারই এক চাকা লইয়া, তাহার দুই পিঠ আগুনে এমন করিয়া সেঁকিবে, যেন বেশ কটা-কটা হয়, অথচ পুড়িয়া না যায়। তাহার পর সেই সেঁকা রুটি একটা কুঁজা বা অন্য পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে আধ সের ফুটন্ত জল ঢালিয়া দাও, এবং যতক্ষণ বেশ ঠাণ্ডা না হয়, ততক্ষণ ঢাকিয়া রাখ। শীতল হইলে-ই টোষ্ট-ওয়াটার প্রস্তুত হইল। ইহা বেশ স্নিগ্ধ-কারক ও ঠাণ্ডা।

লেমনেড্। প্রথমে একটা পাতি বা কাগজি লেবুকে টেবিলের উপর বারংবার ঘুরাইয়া নরম করিয়া লইবে, এবং তাহার গা হইতে পাত্‌লা করিয়া, ছাল চাঁচিয়া ফেলিবে। পরে তাহার আগা ও গোড়ার সরু-ভাগ খানিকটা করিয়া কাটিয়া ফেলিয়া দিয়া, একটা পাথরের বা কাচের বাটিতে তাহার রস নিঙ্‌ড়াইয়া লইবে। অনন্তর সেই রসে অর্দ্ধেক ছাল ও আধ পাইন্ট গরম জল ঢালিয়া দিবে, এবং যত-ক্ষণ না বেশ ঠাণ্ডা হয়, তত-ক্ষণ বাটিটি বেশ করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর ঠাণ্ডা হইলে, ছাঁকিয়া লইয়া ব্যবহার করিবে। মিষ্ট করিবার জন্য উহার সহিত আধ ছটাক চিনি মিশাইয়া লইতে পারা যায়। কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে কলে প্রস্তুত লেমনেড্ কিনিতে পাওয়া যায়। পল্লীগ্রামে তাহা পাইবার সম্ভাবনা নাই; সুতরাং তথায় এই-রূপে লেমনেড্ প্রস্তুত করিয়া লইয়া, ব্যবহার করা যাইতে পারে। লেমনেড্ বেশ ঠাণ্ডা ও স্নিগ্ধ-কারক।

অরেঞ্জেড। ইহা প্রস্তুত করিতে, একটা কমলা লেবু এবং এক পোয়া গরম জল আবশ্যক। লেমনেড্ যে প্রণালীতে প্রস্তুত

করিতে হয়, সেই প্রণালীতে ইহা-ও প্রস্তুত করা যাইতে পারে। লেমনেডের ন্যায় ইহা-ও বেশ স্নিগ্ধ-কারক।

ডিমের সরবত। ইহা প্রস্তুত করিতে একটা টাট্‌কা ডিম, চা-চামচের এক-চামচ পরিষ্কৃত চিনি, আধ পাইন্ট সোডার জল এবং একটু গরম দুধ আবশ্যক।

প্রথমে ডিমটা ভাঙ্গিয়া কেবল তাহার কুসুম অর্থাৎ হ'ল্‌দে অংশ-টুকু লইবে। পরে তাহাতে চিনি মিশাইয়া, এক-খানা কাঠের চামচ দিয়া, দশ মিনিট নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে-নাড়িতে যখন উহা সরের মত হইয়া উঠিবে, তখন উহাতে চা-চামচের দুই চামচ গরম দুধ মিশ্রিত করিয়া, যত-ক্ষণ পর্য্যন্ত বেশ নরম না হয়, তত-ক্ষণ চামচ-দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে উহা একটি গেলাসে ঢালিয়া উহার সহিত আধ পাইন্ট সোডার জল মিশাইয়া, রোগীকে খাইতে দিবে। ইহা বেশ বল-কারক।

চূণের জল। একটা পরিষ্কার সাদা বোতলে খানিকটা টাট্‌কা চূণ দিয়া, তাহাতে জল ঢালিয়া বোতলটি পূর্ণ করিবে, এবং বোতলটি ক্রমাগত নাড়িয়া-নাড়িয়া চূণ ও জল একত্র মিশাইয়া ফেলিবে। পরে বোতলের ছিপি বন্ধ করিয়া, এক রাত্রি রাখিয়া দিবে। পর-দিন প্রাতঃকালে দেখিবে, চূণ থিতাইয়া বোতলের নীচে জমিয়াছে, এবং উপরের জল স্ফটিকবৎ নির্ম্মল হইয়াছে। এই-বার ছিপি খুলিয়া, জলের উপরে যে সর পড়িয়াছে, তাহা আস্তে-আস্তে ফেলিয়া দিবে, এবং পরিষ্কৃত জলটা অন্য একটা পরিষ্কার বোতলে ঢালিয়া লইয়া, কার্ক দিয়া তাহার মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই-রূপে প্রস্তুত চূণের জল বিশেষ উপকারী।

শিশুদের পেটে দুধ জীর্ণ না হইলে বা তাহাদের দুধ-তোলা রোগ হইলে, দুধের সহিত চূণের জল মিশাইয়া খাওয়াইলে, বিশেষ উপকার

হয়। বয়স্ক রোগীদের-ও শুধু দুধ সহ্য না হইলে, তাহাতে চূণের জল মিশাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। কাহার-ও শরীরে কোন স্থান পুড়িয়া গেলে, সম-পরিমাণ নারিকেল-তৈল ও চূণের জল একত্র ফেনাইয়া, এক-খানা পরিষ্কার সরু নেকড়া তাহাতে ভিজাইয়া, দগ্ধ স্থানের উপর দিয়া এবং তাহার উপর খানিক পেঁজা তূলা বসাইয়া, নেকড়া দিয়া বাঁধিয়া দিলে বিলক্ষণ উপকার হয়। ইহার তুল্য পোড়ার উৎকৃষ্ট ঔষধ আর নাই। অতএব গৃহস্থ-ঘরে চূণের জল সর্ব্বদা প্রস্তুত থাকা উচিত।

গন্ধভাদালি বা গাঁদালের ঝোল। ওলাউঠা প্রভৃতি উদরাময়-রোগের পর, অন্ন-ব্যবহারের পূর্ব্বে, চিকিৎসকেরা রোগীকে গাঁদালের ঝোল পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। গাঁদালের ঝোলে প্রায় কোন-প্রকার মসলা ব্যবহৃত হয় না; হরিদ্রা-বাটা, ধনে-বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া, জ্বালে চড়াইতে হয়। এবং ফুটিতে আরম্ভ হইলে, তাহাতে গাঁদালের পাতা ছাড়িয়া দিতে হয়। খানিক-ক্ষণ উহা জ্বালে থাকিলে, একটু ঘন হইয়া আসে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে-ই গাঁদালের ঝোল প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার পূর্ব্বে গাঁদালের পাতা না দিয়া, সম্বরা দেওয়ার সময় উহা ফোড়ন দিয়া-ও পাক করিয়া লয়েন।

টেপিওকা। টেপিওকা ব্রাজিল-দেশীয় একপ্রকার উদ্ভিদ্-জাত খাদ্য। অত্যন্ত লঘু-পাক এবং পুষ্টি-কর বলিয়া, ডাক্তার-গণ উহা পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। সাগু, এরারুট, এবং বার্লির ন্যায় ইহা এ-দেশে বিক্রয় হইয়া থাকে। টেপিওকা রন্ধন-সম্বন্ধে বিশেষ কোন নিয়ম নাই। সাগু প্রভৃতি যে প্রণালীতে রাঁধিতে হয়, টেপিওকা রাঁধিবার নিয়ম-ও ঠিক সেই-রূপ। সুতরাং উহা রাঁধিবার স্বতন্ত্র নিয়ম লিখিত হইল না।

পোরের ভাত। বালক-বালিকাদিগের উদরাময়-রোগে

এবং অগ্নি-মান্দ্যে পোরের ভাত অত্যন্ত উপকারী। পোরে রাঁধিতে হইলে, কেবল-মাত্র ঘুঁটের জ্বালে পাক হইয়া থাকে। দুই কিংবা আড়াই হাত বেড় এবং ষোল সতর আঙ্গুল উচ্চ করিয়া ঘুঁটে সাজাইয়া, তাহাতে আগুন দিলে, পোর প্রস্তুত হইল। অনন্তর, সেই ঘুঁটের স্তবকের উপর হাঁড়ি চড়াইবে। পোরের ভাতের জন্য খুব পুরাতন অথচ মিহি চা'ল-ই ভাল।

প্রথমে চা'ল-গুলি উত্তম-রূপে ঝাড়িয়া ও হাত-বাছাই করিয়া ভাসা জলে বারংবার ধুইয়া লইবে। ধুইতে-ধুইতে যখন দেখা যাইবে, চা'ল-ধোয়া জল, জলের স্বাভাবিক বর্ণের ন্যায় হইয়াছে, তখন পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিবে। সচরাচর যে-পরিমাণ জলে অন্ন পাক হইয়া থাকে, এই রন্ধনে তাহা অপেক্ষা জলের পরিমাণ কিছু বেশী দিতে হয়। হাঁড়িতে চা'ল ও জল দিয়া, উহা জ্বালে বসাইয়া রাখিতে হয়। ঘুঁটের মৃদু-মৃদু জ্বালে উহা বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আইসে। যখন দেখা যাইবে, অন্ন বেশ সু-সিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহার মাড় বা ফেন গালিয়া লইলে-ই পোরের ভাত পাক হইল।

পোরের ভাত দুই-প্রকার নিয়মে রাঁধা হইয়া থাকে। উপরি-ভাগে যে নিয়মে লিখিত হইল, তাহা-ই রোগীর উপযুক্ত; আর এক-প্রকার নিয়মে পোরের ভাত পাক করিয়া, গৃহস্থ-গণ ছোট-ছোট ছেলে-মেয়ে-দিগকে আহার করিতে দিয়া থাকেন। এই ভাতের মাড় গালা হয় না। তাঁহারা চা'ল ও জল এক-বারে, ছোট একটি হাঁড়িতে করিয়া, পূর্ব্বোক্ত ঘুঁটের স্তূপের উপর চাপাইয়া থাকেন। জ্বালে চা'ল বেশ সিদ্ধ হইয়া, অবশেষে তাহা জলের সহিত মিলিত হইয়া, ভাত হইয়া উঠে। যদি-ও ইহা আহারে এক-প্রকার মিষ্ট আস্বাদনের হয়, কিন্তু ফেন থাকাতে, তাহা অত্যন্ত গুরু-পাক হইয়া থাকে। এ-জন্য সুস্থ-দেহের পক্ষে-ই এরূপ ভাত প্রশস্ত। কোন-প্রকার উদরাময় রোগে যেন এরূপ অন্ন ব্যবহৃত না হয়।

হাত-গড়া রুটি ও পাঁউরুটি। এ-দেশে প্রথম-প্রকার রুটি খাওয়ার প্রথা অনেক কাল হইতে প্রচলিত আছে। ইয়ূরোপীয়েরা শেষ প্রকার রুটি খাইয়া থাকেন। পাঁউরুটি ফাঁপা বলিয়া শীঘ্র জীর্ণ হয়। এ-দেশের হাত-গড়া রুটি, বিশেষতঃ উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের চাপাতি রুটি নিরেট বলিলে-ও বলা যায়, এবং খাইলে শীঘ্র জীর্ণ হয় না; এ-জন্য তথাকার দরিদ্র লোকেরা অড়হর-ডা'ল দিয়া, ঐ রুটি দিনে এক-বার খাইলে, চব্বিশ ঘণ্টার জন্য নিশ্চিন্ত থাকে। গমের ময়দা বা আটার রুটি সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। সুজির রুটি বল-কারক, কেন-না, উহা গমের গ্লুটেন বা সার পদার্থ। ময়দা বা আটাতে ষ্টার্চ বা আরা-রুটের মত অধিক অসার পদার্থ মিশ্রিত আছে। সুজির পাঁউরুটি অতি উৎকৃষ্ট। এখানে রুটি-ওয়ালারা যে রুটি প্রস্তুত করিয়া বেচে, তাহাতে ময়দার চা'লের আটা মিশ্রিত থাকে। ইহাতে বিশেষ হানি নাই, কিন্তু রাস্তার ধারের দোকানে প্রস্তুত রুটিতে ধূলা ও বালি যথেষ্ট পরিমাণে মিশ্রিত থাকাতে, তাহা খাইলে পেটের অসুখ হয়। দেশীয় ব্রাহ্মণেরা যে রুটি ও বিস্কুট বিক্রয় করে, তাহাতে অর্দ্ধ-ভাগ চা'লের আটা আছে। এ-জন্য তাহা অপেক্ষা অল্প ভাত খাওয়া-ই শ্রেয়ঃ। রাস্তার ধারের দোকানের রুটি অপেক্ষা, হাত-গড়া ফুল্কা রুটি ভাল।

* প্রথমতঃ এ-দেশে অধিক-সংখ্যক বাঙ্গালী ডাক্তার-কবিরাজেরা জ্বরাক্রান্ত রোগীদের যে পথ্য দিয়া থাকেন, তাহা কিছু অসঙ্গত বোধ হয়। কবিরাজেরা জ্বরাহত রোগীদের জোলাপ বা রেচক ঔষধ প্রায় কখন-ও দেন না, এ-জন্য তাঁহারা পথ্যে মিছরি বা অল্প জল-সাগুর অধিক কিছু ব্যবস্থা করেন না। ইহাতে রক্তের পরিমাণ বা সারত্ব কমিয়া যাওয়াতে, সামান্য জ্বরের প্রকোপ ক্রমে হ্রাস পায়। কিন্তু ডাক্তারেরা এক দিনে-ই রেচক, ঘর্ম্ম-কারক ও মূত্রকারক ঔষধে রক্তের ময়লা ও পরিমাণ শীঘ্র হ্রাস করিয়া ফেলেন। তাহার উপর জল-সাগু বা অল্প-দুধ-সাগু খাওয়াইয়া,

রোগীকে মৃতকল্প অবস্থায় আনা বা নিরাহারে সামান্য জ্বরকে বিকার-জ্বরে পরিণত করা, নিতান্ত যুক্তি-হীন বোধ হয়। আবার রোগী যখন ক্রমে ভাল হইতে থাকে, তখন আহার্য্য দ্রব্যে পুষ্টি-কারিতা গুণ অনুসারে ক্রমে পরিবর্ত্তন হওয়া উচিত বোধ হয়।

দ্বিতীয়তঃ গমের রুটি যে, ভাতের অপেক্ষা অধিক বল-কারক, বোধ হয়, ইহাতে কাহার-ও সন্দেহ নাই; কেন-না, ভাত অপেক্ষা গমে নাইট্রোজিনস্‌ পদার্থের ভাগ অধিক। ইহা ভিন্ন, ময়দার রুটি অপেক্ষা আস্ত ভাত সহজে জীর্ণ হয়, এই সকল যদি সত্য হইল, তবে বিজ্বর রোগীকে প্রথম দুধ-ভাত, পরে দুধ-রুটি না দিয়া, ঠিক তাহার বিপরীত পথ্য কবিরাজ ও তাঁহাদের অনুকরণ-কারী ডাক্তারেরা কি কারণে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, তাহা কিছু-ই বুঝা যায় না। যদি বলা যায় যে, রুটিতে জলের ভাগ কম ও ভাতে অধিক, সেই-জন্য রুটি বা শুষ্ক-পথ্য প্রথমে দেওয়া হয়, তাহা হইলে জ্বরাক্রান্ত রোগীকে প্রথমে মিছরির জল, জল-সাগু ও দুধ-সাগু ইত্যাদি যে দেওয়া হয়, তাহা-ও কি শুষ্ক পথ্য? এবং ডাক্তারেরা জ্বরের উপর উত্তাপের সময় জল, তেঁতুলের সার-মিশ্রিত ও অন্যান্য স্নিগ্ধ-কারী পানীয় যথেষ্ট পরিমাণে দিয়া থাকেন কেন? এই সকল অসঙ্গত চিকিৎসা যত শীঘ্র পরিবর্ত্তিত করা যায়, তত-ই এই রোগাহত গ্রীষ্ম-প্রধান দেশের যে মঙ্গল হইবে, তাহাতে আর সন্দেহ নাই।

হাত-গড়া রুটি অপেক্ষা পরোটা ভাল। কারণ, পরোটার পরতে পরতে ফাঁক থাকাতে উহা ভাল-রূপ সিদ্ধ হয়; সুতরাং সহজে জীর্ণ হয়। পাতলা রুটি-ও মোটা রুটি অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয়। ফুল্কা রুটি সর্ব্বাপেক্ষা জীর্ণ-কর। যাহারা কৃশ, তাহারা ঘৃতে ভাজা রুটি বা পরোটা খাইতে ক্রমে অভ্যাস করিবে। এই সকলকে সাধারণতঃ লুচি বলা যায়। লুচি খাইলে, অন্যান্য আহার্য্য দ্রব্যের সঙ্গে তৈল বা ঘৃত খাওয়া

অনাবশ্যক। ঠাণ্ডা লুচি অপেক্ষা গরম লুচি খাইতে সু-স্বাদু এবং শীঘ্র জীর্ণ হয়। লুচি, আলু-পটোলের ডাল্না দিয়া খাইলে, সহজে জীর্ণ হয়। যাহাদের জীর্ণ-শক্তি অধিক বা একবেলা খায়, তাহারা ডা'ল দিয়া-ও খাইতে পারে। কেহ কেহ লুচি দুধে ভিজাইয়া খায়; কিন্তু যাহাদিগের জীর্ণ-শক্তি প্রবল নহে, তাহারা রুটি বা লুচি আহারের অন্ততঃ তিন চারি ঘণ্টা পরে দুধ খাইবে। এই সকল বল-কারক সামগ্রী খাইলে, প্রত্যহ ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয়, নতুবা শরীর অসুস্থ হইয়া অমৃতে গরল উৎপত্তি করে।

ভাল পাঁউরুটির পরীক্ষা। উহা সমানভাবে ফাঁপা বা সূক্ষ্ম-সূক্ষ্ম ছিদ্র-ময় হইবে, অথচ এই পরিমাণে শক্ত হইবে, যেন মেজের ছুরী দিয়া উহার সরু সরু শ্লাইস বা ফালি করা যায়। পাঁউরুটি যে দিন প্রস্তুত হইবে, সেই দিন গরম না খাইয়া, তাহার পর-দিন খাইলে, রুটির ঘ্রাণে বা আস্বাদনে অম্লত্ব থাকিবে না। সুজির রুটি সর্ব্বাপেক্ষা বল-কারক। শ্রম-জীবীদের রুটিতে অস্থি-পুষ্টি-কর অল্প ভুষি থাকা উচিত। যাহারা কিছু-মাত্র শারীরিক পরিশ্রম করে না, তাহারা এই-প্রকার রুটি কিছুতে-ই হজম করিতে পারে না। চা'লের আটা, শিরীষ বা ফট্কিরি-মিশ্রিত করিয়া, অনেকে কৃত্রিম পাঁউরুটি প্রস্তুত করে, কেন-না, ঐ সকল রুটি শস্তা ও শীঘ্র শুষ্ক হয়। যাহার মধ্যে মধ্যে কার্ব্বলিক এসিড্ বাষ্পের ভাগ অধিক, তাহা-ই খাওয়ার পক্ষে উত্তম। উইল্সন্-হোটেলে এক-প্রকার পাঁউরুটি বিক্রয় হইয়া থাকে, রোগীদের পক্ষে তাহা অতি উপযুক্ত খাদ্য।

ওগ্রা। বৈদ্য-গণ জ্বরাদি-লঙ্ঘনের পর প্রথমে ওগ্রা, পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। চা'ল ও সোনা-মুগের ডা'লে উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে। পথ্যে পুরাতন সরু চা'লই প্রশস্ত। রোগীর পরিপাক-শক্তি ও অবস্থা-ভেদে চা'ল নির্ব্বাচিত হইয়া থাকে। সামান্যতঃ দুই তিন বৎসরের পুরাতন চা'ল হইলে-ই চলিতে পারে। আবার, কখন

পাঁচ, সাত অথবা ততোধিক বৎসরের পুরাতন চা'লও ব্যবহৃত হইয়া থাকে। চা'ল-মাত্র-ই হাত-বাছাই করিয়া লওয়া আবশ্যক।

রোগীর পক্ষে সোনা-মুগের ডা'ল ব্যবস্থা হইয়া থাকে। সোনামুগের অভাবে অন্যান্য মুগ ব্যবহৃত হয় । কেহ কেহ মসুর-ডা'ল-ও ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

রোগীর অবস্থানুসারে, ওগ্‌রার চা'ল-ডা'লের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। কোন কোন রোগীর জন্য অর্দ্ধেক চা'ল ও ডা'ল ব্যবহৃত হয়, আবার কাহার কাহার জন্য তিন ভাগ ডা'ল এবং সিকি ভাগ চা'ল ব্যবহৃত হইয়া থাকে। খিচুড়ি রান্নার নিয়মানুসারে ওগ্‌রা রাঁধিতে হয়। তবে প্রভেদের মধ্যে ওগ্‌রায় ঘৃত, এবং মসলাদি ব্যবহৃত হয় না। মসলার মধ্যে হরিদ্রা, লবণ এবং সামান্য-রূপ ধনে ও জীরা-মরীচ-বাটা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আর উহা পাত্‌লা করিয়া রাঁধিতে হয়।

খৈ-এর ওগ্‌রা। কোন কোন সময়ে দেখিতে পাওয়া যায়, বৈদ্য-গণ চা'লের পরিবর্ত্তে খৈ পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। চা'লের ন্যায় খৈ-এর-ও গুণাগুণ বিবেচনা করিয়া, পথ্যে ব্যবহার করা আবশ্যক।

চা'ল ও ডা'লের ওগ্‌রা যে নিয়মে পাক করিতে হয়, খৈ-এর ওগ্‌রা রাঁধিবার নিয়ম-ও সেই-রূপ। তবে প্রভেদের মধ্যে, উহাতে ধনে ও জীরা-মরীচ-বাটা ব্যবহৃত হয় না। খৈ, ডা'ল এবং লবণ, এক-সঙ্গে সিদ্ধ করিয়া লইলে-ই খৈ-এর ওগ্‌রা প্রস্তুত হইল। রঙের জন্য কেহ কেহ সামান্য-রূপ হরিদ্রা দিয়া থাকেন।

খৈ অত্যন্ত উপকারী খাদ্য। বৈদ্য-শাস্ত্রে উহার গুণ যথা—তৃষ্ণা, সর্দ্দি, অতিসার, প্রমেহ, মেদ ও কফ-নাশক। কাস-পিত্তোপশমক, অগ্নি-কারক, লঘু এবং শীতল।

খৈ-এর মণ্ড। গরম জলে খৈ ঢালিয়া দিয়া, মৃদু জ্বালে সিদ্ধ

করিতে হয়। জ্বালে ফুটিবার সময় সর্ব্বদা কাঠি দ্বারা ঘুঁটিয়া দেওয়া আবশ্যক। এই-রূপ অবস্থায় কিছু-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, উহা বেশ গলিয়া যাইবে। অনন্তর নামাইয়া রাখিবে, এবং একটু শীতল হইলে, এক-খানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ছাঁকিবার সময় যে ঘন তরল পদার্থ নির্গত হইবে, তাহাতে মিছরির গুঁড়া কিংবা চিনি মিশাইয়া, রোগীকে আহার করিতে দিতে পারা যায়। অম্ল-পীড়ায় অর্থাৎ যখন অন্য কোন দ্রব্য ভাল-রূপ পরিপাক হয় না, আহার করিলে বমি হইয়া থাকে, তখন, খৈ উত্তম পথ্যের কাজ করে। খৈ, দুধে ভিজাইয়া আহার করিলে-ও উপকার হয়। খৈএর ওগ্‌রা, খৈএর মণ্ড এবং খৈ-দুধ প্রভৃতি যাহা-ই পথ্যে ব্যবহৃত হয়, ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে দেখা উচিত, খৈ রোগীর উপযুক্ত কি না। কারণ, অধিক দিনের বাসী এবং সকল প্রকার ধানের খৈ রোগীর পক্ষে উপযুক্ত নহে। এ-জন্য অগ্রে খৈ নির্ব্বাচন করিয়া লইতে হয়। যে-সকল খৈ ফুলিয়া অর্থাৎ ফুটিয়া থাকে, নিরেট কিংবা পোড়া নয়, সেই সকল খই পথ্যে ব্যবহার করা উচিত। খৈ-গুলি উত্তম-রূপ হাত-বাছাই করিয়া লওয়া আবশ্যক। বাসী চিম্‌সিয়া খৈ পরিত্যাগ করা উচিত।

কাঁচকলার মণ্ড। আমাশয় প্রভৃতি উদরাময় রোগে, যখন কোন দ্রব্য-ই পরিপাক হয় না, অনবরত বাহ্যে হইতে থাকে, তখন কোন কোন কবিরাজ কাঁচকলার মণ্ড পথ্যে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। কাঁচকলার মণ্ডে কোন-প্রকার মসলাদি ব্যবহৃত হয় না। প্রথমে কলার উপরি-কার খোসা ছাড়াইয়া, তাহা ফালা-ফালা করিয়া, শীতল জলে ডুবাইয়া রাখিবে। পরে জল হইতে তুলিয়া পাক-পাত্রে জলের সহিত সিদ্ধ করিবে ও সিদ্ধ হইলে তাহা নামাইবে। হাত-সহ্য হয় এরূপ ঠাণ্ডা হইলে জলের সহিত তাহা বেশ করিয়া চট্‌কাইবে। চট্‌কান হইলে, এক-খানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় ছাঁকিয়া

লইবে। এই মণ্ড অল্প-অল্প পরিমাণে পথ্যে ব্যবহার করিলে, রোগীর বল-বৃদ্ধি হইবে এবং পেট আঁটিয়া উঠিবে। আহারের সময় মিষ্টাস্বাদ করিবার জন্য তাহাতে অল্প-পরিমাণে মিছরি, চিনি কিংবা বাতাসা মিশাইতে পারা যায়। উদরাময়-রোগীর পথ্যে লবণ-ব্যবহার যত কম হয়, তত-ই ভাল। কাঁচকলার ন্যায় মানকচুর-ও এই-প্রকার মণ্ড ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

যব-মণ্ড। যব জলে ভিজাইয়া, ঢেঁকিতে খুসিলে খোসা উঠিয়া যায়। পরে রৌদ্রে শুকাইয়া, ঝাড়িয়া লইলে-ই যবের চা'ল প্রস্তুত হয়। এখন এই চা'ল সামান্য থেঁত করিয়া, তাহার আধ পোয়া এবং দুই সের জল এক-সঙ্গে পাক করিবে। এক পোয়া অবশিষ্ট থাকিতে নামাইবে। শীতল হইলে, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। ইহাকে যবের মণ্ড কহে। ইচ্ছা হইলে, উহাতে জল মিশাইয়া আর-ও পাত্‌লা করিতে পারা যায়। উহাতে লেবুর রস, মিছরি কিংবা ইক্ষু-চিনি মিশাইয়া পথ্য দিতে পারা যায়। পিত্ত-জ্বর, বাত-পিত্ত-জ্বর এবং পিত্ত-শ্লেষ্ম-জ্বরে ইহা অতি সু-পথ্য।

যব-পল্‌তা। যবের চা'ল আধ পোয়া, পল্‌তা দুই তোলা, এক সের জলের সঙ্গে পাক করিয়া, আধ পোয়া থাকিতে নামাইবে, এবং ছাঁকিয়া পান করিতে দিবে। পেট-জ্বালা, বমির ভাঁব, দাহ এবং তৃষ্ণা এই পথ্যে নিবারণ হয়। পিত্ত-জ্বরে ইহা বিশেষ উপকারী।

মান-মণ্ড। বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে মান-মণ্ড এক-প্রকার পথ্য বা ঔষধ-মধ্যে পরিগণিত। আমাশয়, গ্রহণী প্রভৃতি উদরাময়-রোগে এবং শোথের অবস্থায় উহা যার-পর-নাই উপকারী পথ্য।

উপকরণ ও পরিমাণ।—মানকচুর গুঁড়া এক তোলা, পুরাতন আতপ-চা'লের গুঁড়া দুই তোলা, দুধ (খাঁটি) একুশ তোলা, মিছরি আবশ্যক-মত।

প্রথমতঃ, মানকচু লম্বা-ভাবে চিরিয়া, কুরুণী-দ্বারা তাহার ভিতরের শাঁস কুরিয়া লইবে। অনন্তর, তাহা রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া, শিলে বাটিয়া গুঁড়া করিলে-ই মানকুচুর গুঁড়া প্রস্তুত হইল।

মান-মণ্ডের জন্য আতপ-চা'ল যত পুরাতন ও মিহি হয়, তত-ই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। কারণ, উহা রোগীর জন্য যখন ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তখন নূতন চা'ল হইলে, পীড়া বৃদ্ধি করিয়া তুলে। চা'ল-গুলি হাত-বাছাই করিয়া, উত্তম-রূপ গুঁড়া করিয়া লইবে।

নির্জ্জল দুধ-ই মান-মণ্ডের পক্ষে সম্পূর্ণ প্রশস্ত; কারণ, যে সকল রোগে এই পথ্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহাতে জল অত্যন্ত অপকারী, এজন্য খাঁটি গো-দুগ্ধ * ব্যবহার করিতে হয়।

লিখিত উপকরণ-গুলি সংগ্রহ করিয়া একটি পরিষ্কৃত পাক-পাত্রে দুধ জ্বালে চড়াইবে এবং উহার এক বলক উঠিলে, তাহাতে কচুর গুঁড়া দিয়া, আস্তে-আস্তে নাড়িবে। এ-দিকে, চা'লের গুঁড়া জলে গুলিয়া, ঐ দুধে ঢালিয়া দিবে। চা'লের গুঁড়া জলে না গুলিয়া, অমনি ঢালিয়া দিলে চাপ বাঁধিয়া উঠে। সুতরাং, জলে গুলিয়া দেওয়া-ই ভাল। চা'লের গুঁড়া আস্তে-আস্তে নাড়িবে। অনন্তর তাহাতে আবশ্যক-মত মিছরির গুঁড়া দিয়া নাড়িতে-নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, উহা সুজির পায়সের মত হইয়া উঠিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে-ই মান-মণ্ড পাক হইল। মান-মণ্ডের পরিমাণ অধিক কিংবা অল্প করিতে হইলে, লিখিত পরিমাণানুসারে মাত্রা অধিক কিংবা অল্প করিয়া লইতে হয়। এই খাদ্য কেবল যে রোগীর পথ্য, এরূপ নহে, উহা মোহন-ভোগের ন্যায় সু-খাদ্য অথচ অত্যন্ত উপকারী।

পুরাতন চাল-কুমড়া ও যজ্ঞ-ডুমুর ভাজা।

যে কোন-প্রকার রক্তস্রাব, অর্থাৎ ঋতু-ঘটিত কিংবা বমির সহিত অথবা

* চিকিৎসকের ব্যবস্থানুসারে স্থলবিশেষে ছাগ-দুগ্ধ ব্যবহৃত হইতে পারে।

নাসিকা প্রভৃতি স্থান হইতে হউক, রক্তস্রাব হইলে, পুরাতন চাল-কুমড়া ও যজ্ঞ-ডুমুর আহার করিলে, অত্যন্ত উপকার হইয়া থাকে। বৈদ্য-শাস্ত্রে এই উভয়-বিধ তরকারির বিস্তর গুণ বর্ণিত আছে। কেবল-মাত্র যে গুণ বর্ণিত আছে, এরূপ নহে; উহা ব্যবহার করিলে, প্রত্যক্ষ উপকার দেখিতে পাওয়া যায়। এজন্য রক্তস্রাব-রোগে উহা ব্যবহার করা ভাল। চাল-কুমড়া যত পুরাতন হয়, তত-ই উত্তম। কুমড়ার উপরকার ছাল এবং ভিতরের বীচি ও আঁত ফেলিয়া দিয়া, উহা চাকা-চাকা করিয়া কুটিয়া লইবে, এবং জলে উত্তম-রূপ ধুইয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই খাদ্যের উপযুক্ত হইল। তরকারি ভাজিবার সময় তাহাতে যে লবণ ও হরিদ্রা মাখাইয়া লইতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলে-ই অবগত আছেন। কুমড়া-ভাজার ন্যায় ডুমুর চাকা-চাকা করিয়া ভাজিতে হয়। এই দুই তরকারি পথ্য ও ঔষধের ন্যায় উপকারী, তাহা যেন বেশ মনে থাকে।

পল্‌তার ডাল্‌না। কাঁচকলা, আলু, ডুমুর, বেগুন, থোড়, কচুমুখী, লাল-আলু প্রভৃতি আনাজ এবং বড়ি, তৈল, ঘৃত, লবণ, গোটা-সরিষা ও বাটা-সরিষা, ধনে-বাটা, হরিদ্রা-বাটা, তেজপাতা, জীরামরীচ-বাটা, আদা, দধি, চিনি বা বাতাসা, এই সকল উপকরণ দ্বারা পল্‌তা-ডালনা রাঁধিবার ব্যবস্থা। কিন্তু যে সকল তরকারি বা আনাজের তালিকা দেওয়া হইল, সকল-গুলি এক-সঙ্গে রাঁধিতে হইবে, তাহা যেন কেহ মনে না করেন। ঐ সকল তরকারির মধ্যে দুই-এক-রকম লইয়া রাঁধিলে চলিতে পারে।

প্রথমে তরকারি কুটিয়া রাখিবে। কাঁচকলা, ডুমুর প্রভৃতিতে একটু হরিদ্রা মাখিয়া রাখিতে হয়। আর পল্‌তায় সামান্য লবণ মাখিয়া রাখিবে। পরে তৈল বা ঘৃতে তরকারি-গুলি (বেগুন ব্যতীত) অল্প কসিয়া লইবে। পরে হরিদ্রা, সরিষা-বাটা জলে গুলিয়া উনানে চড়াইবে।

ফুটিয়া আসিলে, কসা তরকারি ও বেগুন, পল্‌তা উহাতে ঢালিয়া দিবে। যেমন ফুটিতে থাকিবে, অমনি বড়ি দিবে। একটু পরে জীরামরীচ-বাটা, লবণ, দুধ, সামান্য মিষ্ট দিবে। ঝোল অধিক থাকিলে অল্প ময়দা দিবে। অনন্তর তেজপাতা, সরিষা ফোড়ন দিয়া ব্যঞ্জন সম্বরা দিবে। এই সময় আদা ছেঁচিয়া, তাহার রস দিলে বেশ মুখ-রোচক হইবে। একটু পরে লবণ দিয়া নামাইয়া লইবে।

পল্‌তার বড়া। পথ্যে পল্‌তার কচি-কচি পাতা ব্যবহৃত হয়। পল্‌তার পাতা এবং কচি-কচি ডগা, রোগীর মুখে বেশ লাগিয়া থাকে। উহা কেবলমাত্র যে, মুখে ভাল লাগিয়া থাকে, এরূপ নহে; পল্‌তা অত্যন্ত উপকারী। অনেক স্থলে উহা ঔষধের ন্যায় উপকার করিয়া থাকে। পিত্ত-দমন করিতে পল্‌তা পরম ঔষধ। খালি পল্‌তা, তৈল অথবা ঘৃতে ভাজিয়া খাইলে-ও উপকার হইয়া থাকে। জলে বেসন গুলিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ দিয়া, পল্‌তা ঐ গোলায় ডুবাইয়া তৈল কিংবা ঘৃতে ভাজিলে-ই পল্‌তার বড়া হইল। ময়দা বা পিটালি এবং লবণ এক-সঙ্গে গুলিয়া, তাহাতে পল্‌তা ডুবাইয়া ভাজিলে-ও বড়া পাক হইতে পারে।

ভিজা মুগ ও পল্‌তা এক-সঙ্গে বাটিয়া তাহাতে পরিমিত লবণ মাখিয়া, তদ্দ্বারা বড়া ভাজিয়া লইতে হয়। উদরাময়-রোগে কোন-প্রকার ভাজা, পোড়া এবং তৈল-ঘৃতাদি ব্যবহার করা উচিত নহে।

কল্মির ঝোল ও হিঞ্চে শাক। হামের * পীড়ায়, প্রথমে রোগীকে কল্মির ঝোল পথ্য দেওয়া হইয়া থাকে। কল্মির শাক কুটিয়া উত্তম-রূপ ধুইতে হয়। পরে শাকের পরিমাণ-মত, জল, হরিদ্রা ও ধনে-বাটা এবং লবণ গুলিয়া, জ্বালে চড়াইতে হয়। জ্বালে উহা ফুটিতে আরম্ভ করিলে, তাহাতে শাকগুলি ফেলিয়া দিয়া, অল্প-ক্ষণ সেই অবস্থায়

* কোন কোন স্থানে হামকে মিলমিলা কহিয়া থাকে।

রাখিতে হয়, এবং সু-সিদ্ধ হইলে নামাইয়া সামান্য তৈলে সাঁতলাইয়া লইলে-ই, কল্মির ঝোল প্রস্তুত হইল। রোগীকে শাক না দিয়া, কেবল-মাত্র ঝোল আহার করিতে দিতে হয়। কল্মি-শাকের ন্যায় হিঞ্চে-(হেলাঞ্চা) শাক-ও ভাতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। পিত্ত-বৃদ্ধি হইয়া হাত-পা এবং চোক-জ্বালা উপস্থিত হইলে, হিঞ্চে অত্যন্ত উপকারী। উহা ভাতে দিয়া খাইতে হয়। ভাতে-ভিন্ন, প্রাতে খালি পেটে এক ছটাক হিঞ্চে-শাকের রস ও এক পোয়া কাঁচা দুধ, এক-সঙ্গে মিশাইয়া খাইলে-ও, পিত্ত-দমন হইয়া থাকে।

শিঙ্গী ও মাগুর মাছের যূষ। শিঙ্গী ও মাগুর মাছের ঝোল রোগীর পক্ষে বেশ বল-কারক। রোগীর অবস্থা বুঝিয়া সাগু, বার্লি, রুটি এবং অন্নের সহিত উহা ব্যবহৃত হইতে পারে। সচরাচর আমরা যেরূপ তৈল ও মসলাদি দ্বারা মাছের ঝোল প্রস্তুত করিয়া থাকি, রোগীর পথ্যে তাহা করা উচিত নহে।

প্রথমে মাছ-গুলি কুটিয়া, অধিক জলে উত্তম-রূপে ধুইয়া লইবে। পরে তাহাতে লবণ ও হরিদ্রা মাখাইবে। এ-দিকে তৈল-সহ একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে মাছ-গুলি ঢালিয়া দিবে। মাছ ভাজিবার সময়, উহা পরস্পর পৃথক্ পৃথক্ থাকিবে, তাহা যেন মনে থাকে, এবং একটি পিঠ ভাজা হইলে, অপর পিঠটি উল্টাইয়া দিবে। দুই-পিঠ বেশ ভাজা হইলে, তখন তাহাতে জল, হরিদ্রা, ধনে-বাটা এবং লবণ ঢালিয়া দিয়া, পাক-পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অধিক-ক্ষণ জ্বালে থাকিলে, মাছের যূষ বাহির হইয়া আসিবে। তখন তাহা নামাইয়া লইলে-ই, ঝোল বা যূষ প্রস্তুত হইল।

রোগীর অবস্থা বুঝিয়া ঝোলের সহিত কাঁচকলা, বেগুন, পটোল এবং মানকচু প্রভৃতি তরকারি ব্যবহার করিতে পারা যায়। ফলতঃ

তরকারি ও মসলা বিবেচনার উপর নির্ভর করা উচিত ; কারণ, সকল-প্রকার রোগে এক নিয়মে মাছের ঝোল প্রস্তুত হইতে পারে না। উদরাময়-রোগে স্বতন্ত্র ব্যবস্থা করিতে হয়। অন্যান্য রোগে রোগী অত্যন্ত দুর্ব্বল হইলে, মাংসের যূষ প্রস্তুতের নিয়মানুসারে শিঙ্গী ও মাগুর মাছের যূষ দ্বারা বল-বৃদ্ধি করা যাইতে পারে। রোগীর দুর্ব্বলাবস্থায় দুই তিন ঘণ্টা অন্তর অন্তর, এই যূষ পথ্যে ব্যবহৃত হইতে পারে। যে স্থানে মাংসের অভাব ঘটিয়া উঠে, তাহার পরিবর্ত্তে ইহা ব্যবস্থা করিতে পারা যায়।

মুগের যূষ। সোনা-মুগ রৌদ্রে শুকাইয়া, অথবা ভাজিয়া জাঁতায় ভাঙ্গিয়া, ডা'ল তৈয়ার করিতে হয়। পরে তাহার খোসা ছাড়াইয়া, প্রয়োজন-মত জলে সিদ্ধ করিয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। অনন্তর, তাহাতে কাগজি লেবুর রস, সৈন্ধব-লবণ মিশাইয়া পথ্য দিবে। কেহ কেহ যূষে সামান্য চিনি মিশাইবার ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। উদরাময় না থাকিলে, সকল প্রকার জ্বরে এই পথ্য দেওয়া যায়।

ঝিনুক ও গুগ্‌লির ঝোল। ঝিনুক ও গুগ্‌লি যে উত্তম বল-কারক, তাহা পূর্ব্বে-ই উল্লিখিত হইয়াছে। সুতরাং, উহার যূষ অনায়াসে-ই রোগীর জন্য ব্যবহৃত হইতে পারে। ঝিনুক ও গুগ্‌লির উপরি-ভাগের আবরণ ছাড়াইয়া, মধ্য-স্থ মাংস বাহির করিয়া লইতে হয়, এবং তাহা-ই খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

মৎস্য ও মাংসের যূষ পাক-সম্বন্ধে যে সকল নিয়ম লিখিত হইয়াছে, ঝিনুক ও গুগ্‌লির যূষ-ও সেই-রূপ নিয়মে রন্ধন করিতে হয় ; এ-স্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক। অর্থাৎ রোগ ও রোগীর অবস্থা এবং চিকিৎসকের ব্যবস্থানুসারে প্রত্যেক-প্রকার রোগীর জন্য প্রায় স্বতন্ত্র নিয়মে রাঁধা হইয়া থাকে। গুগ্‌লি ও ঝিনুক ছাড়াইয়া, প্রথমে অধিক কচ্‌লাইয়া-কচ্‌লাইয়া ধুইতে হয়, পরে তাহাতে হরিদ্রা ও লবণ মাখাইয়া,

অন্ততঃ কুড়ি মিনিট রাখা আবশ্যক। এই-রূপ অবস্থায় রাখিলে, মাংস হইতে এক-প্রকার ময়লা কাটিয়া যায়। পরে তাহা এক-খানি চাটু অথবা কড়াতে করিয়া, তৈলে ভাজিতে হয়। ঝিনুক ও গুগ্‌লি ভাজিবার পক্ষে মাটীর পাত্র তত সুবিধা-জনক নহে। উহা একটু কড়া গোছের করিয়া ভাজিতে হয়। অনন্তর, তাহাতে হরিদ্রা-বাটা, লবণ এবং অল্প-পরিমাণ জীরামরীচ ও ধনে-বাটা জলে গুলিয়া দিতে হয়। পরে মাংস বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া, ঝোল মরিয়া আসিলে, তাহা নামাইয়া লইলে-ই ঝিনুক ও গুগ্‌লির ঝোল প্রস্তুত হইল। কেহ আবার নামাইবার সময় সম্বরা দিয়া-ও থাকেন।

কাঁচা ডিম্ব। ডিম আধ-সিদ্ধ করিলে, সহজে পরিপাক হয় না; এজন্য কাঁচা কিংবা সামান্য-রূপ সিদ্ধ করিয়া, রোগীর পথ্যে ব্যবহার করা উচিত। কাঁচা ডিম অর্থাৎ তন্মধ্য-স্থ তরল পদার্থ দুধের সহিত মিশাইয়া, তাহাতে আবশ্যক-মত চিনি দিলেই, উত্তম সুখাদ্য হইল, অথচ উহা রোগীর বল-বৃদ্ধির বিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে। প্রতিদিন মাংস আহার, যে সকল রোগীর পক্ষে অসাধ্য বোধ হয়, তাহারা মাংসের পরিবর্ত্তে, ডিম ব্যবহার করিতে পারে। মাংস অপেক্ষা ডিম হীন পুষ্টি-কর নহে। কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসকের মতে আমাদের যত প্রকার খাদ্য-দ্রব্য আছে, ডিম তন্মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা পুষ্টিকর, অতএব কি সুস্থ কি অসুস্থ, ডিম সকলের-ই পক্ষে উপকারী।

চা-ডিম্ব। প্রভাত-কালে উষ্ণ চা সেবন করিলে, শারীরিক পুষ্টি সাধিত এবং জড়তা নষ্ট হইয়া থাকে। সচরাচর যে নিয়মে লোকে চা সেবন করিয়া থাকে, তাহা অপেক্ষা চা-ডিম অধিক স্বাস্থ্য-কর। প্রথমে চা প্রস্তুতের নিয়মানুসারে উহা প্রস্তুত করিয়া লও। পরে, তাহার পরিমাণানুসারে (অর্থাৎ এক পেয়ালায়) তিনটি ডিমের সারাংশ, দুই ছটাক দুধ এবং দুই ছটাক চিনি ঢালিয়া দিয়া, উত্তম-রূপে

মিশাইয়া লও। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ উষ্ণ পাত্রে ঢালিয়া দিয়া, পাঁচ মিনিট ঢাকিয়া রাখ। অনন্তর উহা ছাঁকিয়া লইলে-ই চা-ডিম প্রস্তুত হইল। এই চা সেবন করিলে, শরীরে বল-বৃদ্ধির বিশেষ সাহায্য হইয়া থাকে।

ডিম ও চূণের জল। একটি ডিমের শ্বেতাংশ লইয়া, দুধের সহিত উত্তম-রূপে ফেটাইতে থাক। অনন্তর, চূণের জল মিশ্রিত কর। এখন উহা রোগীর পথ্যের উপযুক্ত হইল। এই পথ্য অত্যন্ত পুষ্টি-কর এবং শীঘ্র জীর্ণ হইয়া থাকে। যখন দেখা যাইবে, রোগী অন্য প্রকার খাদ্য পরিপাক করিতে পারিতেছে না, তখন ডিম ও চূণের জল অনায়াসে-ই দিতে পারা যায়। এমন কি, শারীরিক বল-বৃদ্ধির জন্য শিশুদিগকেও এই খাদ্য ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। এরূপ বল-কারক পথ্য যে রোগীর জীবনী-শক্তি বৃদ্ধি করিয়া থাকে, তাহা বলা বাহুল্য। শিশুদিগের দুধ-তোলা বা পেটের অসুখ হইলে, ডিমের অভাবে কেবল-মাত্র দুধের সহিত চূণের জল মিশাইয়া সেবন করাইলে-ও, বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। চূণের জল অত্যন্ত উপকারী, এজন্য অম্ল-রোগে বাসী পেটে প্রত্যহ দুই এক ঝিনুক পরিমাণ জল সেবন করিলে, অম্ল-দমন হইয়া থাকে। যে সকল রোগী ডিম খাইতে অনিচ্ছা করিয়া থাকেন, তাঁহারা কেবলমাত্র দুধের সহিত উহা ব্যবহার করিতে পারেন। *

ডিম ও পোর্ট-ওয়াইন। দুর্ব্বল ও পেট-রোগা রোগীর পক্ষে সু-সিদ্ধ ডিম অত্যন্ত অপকারী। অর্থাৎ উহা সহজে জীর্ণ হয় না। এজন্য কাঁচা ডিম পথ্যে ব্যবস্থা করা আবশ্যক। কিন্তু পরিপাক-

* চূণের জল প্রস্তুত করিতে হইলে, একখানি নূতন শরাতে খানিকটা পান খাবার চূণ রাখিয়া, তাহার উপর পরিষ্কার জল ঢালিয়া রাখিবে। উহা যেন আর ঘাঁটা না হয়। পর-দিবস তাহা না ঘাঁটিয়া, উপরের জল ছাঁকিয়া লইলে-ই চূণের জল প্রস্তুত হইল, ইহা-ই অতি সহজ প্রকরণ।

শক্তি অনুসারে উহার পরিমাণ স্থির করা উচিত। অনেক সু-বিজ্ঞ চিকিৎসকের মতে কেবলমাত্র ডিম না খাইয়া, আধ ছটাক পোর্ট-ওয়াইন নামক মদের সহিত একটি ডিমের শাঁস মিশাইয়া, আহার করা ভাল। প্রাতে প্রত্যহ এইরূপ আহার সহ্য হইলে, অপরাহ্নে-ও ঐরূপ ডিম আহার করিলে, অত্যন্ত উপকার হইয়া থাকে।

দুগ্ধ-ব্রাণ্ডি। এক পোয়া দুধে, দুই ছটাক ব্রাণ্ডি মিশাইয়া, তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণ চিনি মিশ্রিত কর। অনন্তর, তাহাতে এক খণ্ড বরফ দিয়া, খুব শীতল কর। এখন উহা রোগীকে সেবন করিতে দেও। লিখিত নিয়মে প্রস্তুত করিলে, দুধ-ব্রাণ্ডি প্রস্তুত হইল।

মদিরা-যুক্ত ডিম্ব। উপকরণ ও পরিমাণ।—দুইটি ডিমের কুসুমাংশ, এক পোয়া খাঁটি দুধ, এক ছটাক ভাল চিনি এবং এক ছটাক ব্রাণ্ডি।

প্রথমে ডিমের কুসুমাংশের সহিত চিনি মিশাইয়া, খুব নাড়িতে থাক। যখন দেখিবে, বেশ মিশ্রিত হইয়াছে, তখন তাহাতে দুধ (ঈষৎ গরম) মিশাইয়া দেও। অনন্তর, তাহাতে ব্রাণ্ডি ঢালিয়া দিয়া, রোগীকে সেবন করিতে দেও। রোগী যদি একেবারে সমুদায় খাইতে না পারে, তবে ক্রমে ক্রমে সেবন করাইবে। দুর্ব্বল রোগীর বল-বৃদ্ধির পক্ষে ইহা যার-পর-নাই উপকারী। সুস্থ ব্যক্তি-ও ইহা সেবন করিলে, প্রত্যক্ষ উপকার দেখিতে পান। এই পথ্যে অগ্নি, বল এবং রক্ত-বৃদ্ধির বিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে।

জগ্-স্যূপ। মুরগী, পায়রা এবং কচি পাঁটা প্রভৃতির মাংস দ্বারা জগ্-স্যূপ প্রস্তুত হইয়া থাকে। জগ্-স্যূপ রাঁধিতে হইলে আদৌ জল ব্যবহৃত হয় না। প্রথমে মাংস কুটিয়া লইয়া, তাহা একটি পাক-পাত্রে পুরিয়া, ঐ পাত্রের মুখ আঁটিয়া দিতে হয় *। পরে সেই পাত্রটি আর

* মাটির বোতল হইলে-ই ঠিক হয়।

একটি বড় পাক পাত্রের মধ্যে স্থাপন করিয়া তাহাতে জল ঢালিয়া দিতে হয়। জল এরূপ পরিমাণ দেওয়া আবশ্যক, তাহাতে যেন ঐ পাত্রটি প্রায় ডুবিয়া থাকে।

এখন মাংসের সহিত ঐ পাত্রটি জ্বালে বসাইতে হইবে, এবং ক্রমাগত তিন চারি ঘণ্টা জ্বাল দিতে হইবে। তিন চারি ঘণ্টা পরে, জ্বাল হইতে নামাইয়া, মাংস-পূর্ণ পাত্রটি তুলিয়া লইবে, এবং ঐ পাত্রের মুখ খুলিয়া, মাংস বাহির করিয়া, অন্য একটি পাত্রে রাখিবে। এই সময় দেখা যাইবে, মাংস হইতে এক প্রকার, রস বাহির হইয়াছে। অনন্তর, মাংসের সহিত ঐ রস চট্‌কাইয়া, মাংস-গুলি ফেলিয়া দিবে। মাংস ফেলিয়া দিলে, ঝোলের উপরে, যে তৈলবৎ পদার্থ ভাসিতে থাকিবে, তাহা আস্তে আস্তে ব্লটিং কাগজ কিংবা নেক্‌ড়ায় করিয়া তুলিয়া ফেলিলে, জগ্‌সূপ প্রস্তুত হইল।

কেহ কেহ আবার কাঁচা মাংসের সহিত অল্প-পরিমাণে ছোট-এলাচ, দারুচিনি-ও দিয়া থাকেন। কিন্তু তাহা চিকিৎসকের উপদেশানুসারে ব্যবহার করা উচিত। আমরা দেখিয়াছি, অনেক-প্রকার সূপ প্রস্তুত করিবার সময়, লবণ পর্য্যন্ত-ও ব্যবহৃত হয় না। আহারের সময় উহা মাখিয়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ফল-কথা, রোগীর অবস্থানুসারে উহার ব্যবস্থা করা ভাল।

জগ্‌সূপ অত্যন্ত উপকারী। অত্যন্ত ক্ষীণ-জীবী রোগীকে পর্য্যন্ত উহা ব্যবহার করিতে দিতে পারা যায়। উহা অত্যন্ত বল-কারক এবং শীঘ্র পরিপাক হইয়া থাকে। মুরগী আহারে যাঁহাদিগের আপত্তি থাকে, তাঁহারা উহার পরিবর্ত্তে পায়রা এবং কচি পাঁঠা দ্বারা প্রস্তুত করিতে পারেন।

যে কোন-প্রকার সূপ বা ব্রথ্‌ অধিক-ক্ষণ পর্য্যন্ত রাখিয়া ব্যবহার করিতে হইলে, উহা একটি শিশিতে পূর্ণ করিয়া, ছিপি দ্বারা তাহার মুখ

বন্ধ করত, গরম জলে শিশিটির গলা পর্য্যন্ত ডুবাইয়া রাখিলে, উহা অবিকৃত এবং ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

সহজ ব্রথ্। মধ্য-বয়স্ক একটি পায়রা বা মুরগীর পালক ও ছাল ছাড়াইয়া, তাহা টুক্‌রা-টুক্‌রা করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে এই কর্ত্তিত মাংস, এক ঘণ্টা শীতল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। এক ঘণ্টার পর তাহাতে আর একটু জল ও লবণ দিয়া, মৃদু জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে ফুটিবার সময়, উপরে যে ময়লা গাদ ভাসিয়া উঠিবে, তাহা তুলিয়া ফেলিবে। অনন্তর, অর্দ্ধেক জল মরিয়া, মাংস বেশ সু-সিদ্ধ হইয়া আসিলে, জ্বাল হইতে নামাইবে। হাত-সহা শীতল হইলে, ঝোলের সহিত মাংস উত্তম-রূপে চট্‌কাইয়া, মাংস-গুলি ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই সহজ ব্রথ্ প্রস্তুত হইল। আস্বাদনের জন্য চিকিৎসকের উপদেশানুসারে, তাহাতে অল্প-পরিমাণ পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মিশাইয়া লইবে, অপেক্ষাকৃত সু-স্বাদু হইবে। কেহ কেহ আবার এই সময় দুই একটি ছোট-এলাচের দানার গুঁড়া-ও উহাতে দিয়া থাকেন। কোন কোন চিকিৎসক আবার সু-মিষ্ট সিরাপ প্রভৃতি-ও ব্যবহার করিয়া থাকেন। রোগ-বিশেষে আবার লবণ পর্য্যন্ত-ও ব্যবহার হয় না। কেবল-মাত্র জলে সিদ্ধ করিয়া ব্রথ্-প্রস্তুত হইয়া থাকে।

মাংস-রস। মাংস-রস অত্যন্ত উপকারী পথ্য। যখন রোগী অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, পাক-শক্তি আদৌ থাকে না, কোন রকম লঘু আহার করিলে-ও, তৎক্ষণাৎ দাস্ত হইয়া যায়। পেটে কিছু-মাত্র থাকে না, এরূপ অবস্থায় এরূপ পথ্য দেওয়া আবশ্যক, যাহা খাইলে, অল্প-ক্ষণ মধ্যে পরিপাক হইয়া, শরীরের বল-বৃদ্ধি করে। কিন্তু রোগীর এই চরমাবস্থায় মাংস-রস ভিন্ন উপকারী পথ্য আর কিছু-ই নাই বলিলে-ও হয়। ডাক্তারি মতে মাংস-রস বিশেষ উপকারী। মাংস-রস প্রস্তুত করাও অতি সহজ।

মুরগী, ছাগ, পায়রা প্রভৃতি যে কোন প্রাণীর মাংসে উহা প্রস্তুত হইতে পারে। ভিন্ন ভিন্ন মাংসের যে ভিন্ন ভিন্ন গুণ, তাহা যেন মনে থাকে, এজন্য চিকিৎসক-গণ যে মাংস ব্যবস্থা দেন, তদ্দ্বারা উহা প্রস্তুত করা-ই ভাল।

প্রথমে কেবল মাংস হাড় হইতে ছাড়াইয়া লইবে। পরে সেই মাংস একটি হামাম-দিস্তায় ফেলিয়া কুটিবে। হামাম-দিস্তার অভাব হইলে, শিলে করিয়া থেঁতো করিলে-ও চলিতে পারে। কিন্তু হামাম-দিস্তায় হইলে ভাল হয়। যখন দেখা যাইবে, বেশ থেঁতলিয়া গিয়াছে, তখন উহা হইতে তুলিয়া, একটি পরিষ্কৃত পাত্রে, যে পরিমাণ মাংস, সেই পরিমাণ শীতল জলে, ঐ মাংস ভিজাইয়া রাখিবে। এক কিংবা দেড় ঘণ্টা এই-রূপ অবস্থায় থাকার পর, ঐ জলের সহিত মাংস-গুলি বেশ করিয়া চট্‌কাইবে। ভাল করিয়া চট্‌কাইলে, ঐ মাংস-ধোয়া জল লাল্‌চে গোছের হইবে। এখন মাংস-গুলি নিংড়াইয়া ফেলিয়া দিবে। মাংস ফেলিয়া দিলে, জলের উপরে তৈলবৎ কিছু ভাসিলে, একখানি ব্লটিং কাগজ কিংবা নেকৃড়ায় করিয়া, উহা তুলিয়া ফেলিবে। কারণ, রোগীর এই অবস্থায় কোন-প্রকার তৈল, ঘৃত কিংবা চর্ব্বি উদরে প্রবিষ্ট হইলে, বিষবৎ অনিষ্ট-কারক হইয়া উঠে। এজন্য এ বিষয়ে অত্যন্ত সতর্ক হওয়া আবশ্যক। উপরিকার তৈলবৎ পদার্থ তুলিয়া ফেলিলে, যে লাল্‌চে জল থাকিবে, তাহা-ই মাংস-রস। মাংস-রস পাক করিতে হয় না। কাঁচা অবস্থায় আহার করিতে হয়। রোগীর অবস্থা বুঝিয়া উহা অল্প অল্প পরিমাণে পথ্য ব্যবস্থা করিতে হয়। আহারের সময় উহাতে কোন-প্রকার মসলা, এমন কি, লবণ পর্য্যন্তও ব্যবহৃত হইবে না। কারণ, উহাতে কোন-প্রকার মসলাদি মিশ্রিত করিলে, দুষ্পাচ্য হইয়া উঠিবে। ফল-কথা, মাংস-রসের আস্বাদনের প্রতি দৃষ্টি না করিয়া, উহা যে জীবন-রক্ষার প্রধান সহায়, তাহা-ই মনে করা উচিত।

মাংসের যূষ। ভিন্ন ভিন্ন নিয়মে মাংসের যূষ রাঁধিবার ব্যবস্থা প্রচলিত আছে; তন্মধ্যে কতক-গুলি সু-বিজ্ঞ বৈদ্য ব্যবস্থা করেন;—আট-তোলা পরিমাণে চর্ব্বি-রহিত মাংস, দুই সের জলের সহিত একটি হাঁড়িতে করিয়া জ্বালে বসাইবে, এবং জ্বালে এক সের পরিমিত জল কমিয়া আসিলে, তাহা উনান হইতে নামাইবে। যখন দেখিবে, সেই জলে হাত সয়, এরূপ শীতল হইয়াছে, তখন মাংস ও জল বেশ করিয়া চট্‌কাইবে। চট্‌কান হইলে, তাহাতে পরিমিত লবণ ও গোটা-কতক ছোট-এলাচের দানা দিয়া, পুনর্ব্বার উহা জ্বালে বসাইবে। জ্বালে যখন সমুদায় জল মরিয়া, আন্দাজ এক পোয়া-মাত্র অবশিষ্ট থাকিবে, তখন উনান হইতে নামাইয়া, ছাঁকিয়া লইলে-ই, মাংসের যূষ প্রস্তুত হইল। এই যূষ রোগীর পক্ষে অত্যন্ত উপযোগী।

পায়রার যূষ। প্রথমে একটি পায়রার পালক ও ছাল ছাড়াইয়া, হাড়-সহ মাংস থুরিবে। মাংস থুরিবার পূর্ব্বে, উহার নাড়ী-ভুঁড়ি ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, একটি পাক-পাত্রে দেড় সের পরিমিত জল দিবে। জলে চারি আনা লবণ, চারিখানি আদার কুচি, দশ-বারটা গোলমরীচ এবং মাংস-গুলি ঢালিয়া দিয়া, হাঁড়ির মুখ বন্ধ করত, আন্দাজ তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত মৃদু জ্বাল দিবে। যখন টিপিলে, হাড় হইতে মাংস পৃথক্ হইয়া আসিবে এবং জল এক পোয়া-মাত্র অবশিষ্ট থাকিবে, আর ঝোলের বর্ণ সাদা হইয়াছে দেখা যাইবে, সেই সময় উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া, বস্ত্র দ্বারা ছাঁকিয়া লইলে-ই, ব্রথ্ বা যূষ প্রস্তুত হইল।

মটন-ব্রথ্। উপকরণ ও পরিমাণ।—মেষ-মাংস আধ সের, জল এক সের, লবণ আধ তোলা।

রোগীর জন্য এই যূষ ব্যবহৃত হয় বলিয়া, ইহাতে কোন প্রকার মসলা ব্যবহৃত হয় না। প্রথমে মাংসের চর্ব্বি তুলিয়া ফেলিয়া দেও।

পরে তাহা ছোট-ছোট করিয়া লও। আর হাড়-গুলিও এই সঙ্গে ভাজিয়া থেঁত করিয়া দেও। এখন একটি হাঁড়িতে সমুদায় মাংস, জল এবং লবণ এক-সঙ্গে মিশাইয়া, উহার মুখ বন্ধ করত, অনবরত মৃদু জ্বাল দিতে থাক। মাংসের গাঁজা অর্থাৎ ফেনা উঠিলে, তাহা তুলিয়া ফেল। যখন দেখা যাইবে, মাংস খুব সিদ্ধ হইয়াছে, তখন নামাইয়া ছাঁকিয়া লইবে; উপরে চর্ব্বির ভাগ দেখিলে, তাহা ফেলিয়া দিবে।

পানিফলের পালো। পানিফল যেমন সু-খাদ্য, আবার সেই-রূপ উপকারী। এজন্য রোগীর পথ্যে ব্যবহার করিতে পারা যায়। পানিফল দুই প্রকার প্রণালীতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে; অর্থাৎ উহা রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া, তাহা খিচ-শূন্য-ভাবে গুঁড়া করিয়া লইতে হয়, অপর কাঁচা পানিফল উত্তম-রূপে চন্দনের মত বাটিয়া লইলে-ও চলিতে পারে। এখন খাঁটি দুধ জ্বালে চড়াইয়া একটি বলক উঠিলে, তাহাতে হয় পানিফলের গুঁড়া বা বাটা ও চিনি ঢালিয়া দিবে, এবং সেই সঙ্গে ঘন-ঘন নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ গাঢ় হইয়া উঠিয়াছে, অর্থাৎ খুন্তি কিংবা কাঠির গায়ে কামড়াইয়া লাগিতেছে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে। রোগীর জন্য প্রস্তুত করিতে না হইলে, এই সময় উহাতে ছোট-এলাচের দানার গুঁড়া এবং সামান্য-মাত্র কর্পূর দিতে পারা যায়।

দুগ্ধ-সুজি ও মোহনভোগ। রোগী ক্রমে ক্রমে আরোগ্য-লাভ করিতে আরম্ভ করিলে, রাত্রে অন্নের পরিবর্ত্তে দুধ-সুজি খাইতে পারে। দুধ-সুজি ও মোহনভোগ প্রায় এক-প্রকার নিয়মে-ই পাক হইয়া থাকে। তবে দুধ-সুজি পাতলা অর্থাৎ পায়সের ন্যায় হয়, আর মোহনভোগ গাঢ় অর্থাৎ কাদার ন্যায় পাক করিতে হয়।

প্রথমে জ্বালে দুধ চড়াইয়া, একটি বলক উঠিলে-ই, তাহাতে সুজি

ঢালিয়া দিতে হয়। সুজি ঢালিবার সময় দুধ অনবরত নাড়া আবশ্যক ; নতুবা চাপ বাঁধিবার সম্ভাবনা। দুধ-সুজি পাক করিতে হইলে, সুজির পরিমাণ খুব কম দিতে হয় ; এমন কি, এক সের দুধে এক ছটাক সুজি যথেষ্ট হইতে পারে। জ্বালে উহা একটু গাঢ় হইয়া উঠিলে, চিনি, মিছরি কিংবা বাতাসা দিয়া খুব নাড়িতে হয়। অনন্তর, উহা নামাইয়া লইলে-ই, দুধ-সুজি প্রস্তুত হইল।

সুজির এক-প্রকার হাল্‌সিয়া গন্ধ আছে, এইজন্য উহা দুধে দেওয়ার পূর্ব্বে, ঘৃতে ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইলে ভাল হয়, অর্থাৎ গন্ধ থাকে না ; এজন্য যে সকল রোগীদিগের পক্ষে অল্প পরিমাণে ঘৃত ব্যবহার অপকার-জনক না হয়, তাহাদিগের জন্য সুজি ঘৃতে ভাজিয়া লইতে পারা যায়। আর যাহাদের পক্ষে ঘৃত নিষেধ, তাহাদের জন্য সুজি কাঠখোলায় অল্প ভাজিবার ব্যবস্থা করা ভাল।

যে স্থানে দেখা যাইবে, রোগী দুধ ভাল রকম হজম করিতে পারে না, তথায় অর্দ্ধেক দুধ ও অর্দ্ধেক জলে সুজি পাক করা আবশ্যক। প্রথমে জল জ্বালে বসাইতে হইবে, এবং উহা গরম হইলে, তাহাতে সুজি দিয়া খুব নাড়িতে হইবে। পরে তাহাতে দুধ ও চিনি ঢালিয়া দিয়া, উপযুক্ত সময়ে নামাইয়া লইলে-ই হইল। মোহনভোগে ঘৃত না দিলে উহা সু-খাদ্য হয় না। আবার আরো সুখাদ্য করিতে হইলে তাহাতে বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌ এবং ছোট-এলাচের দানা দিতে হয় ; কিন্তু রোগীর পক্ষে সেরূপ মোহনভোগ অত্যন্ত অপকারী। রোগীর উপযুক্ত মোহনভোগ পাক করিতে হইলে, তাহাতে ঘৃত ও দুধের পরিমাণ খুব কম দেওয়া আবশ্যক।

প্রথমে এক-খানি কড়াতে অল্প মাত্র ঘৃত জ্বালে চড়াও। ঘৃতের গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে সুজি-গুলি ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাক। নাড়িতে-নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, সুজি-গুলি অল্প লালচে

হইয়াছে, তখন তাহাতে দুধ ঢালিয়া দিয়া ধীরে ধীরে নাড়িবে। অল্প-ক্ষণ পরে তাহাতে চিনি বা চিনির রস দিবে। এইরূপ অবস্থায় উহা জ্বালে থাকিলে, গাঢ় অর্থাৎ কাদার ন্যায় হইয়া আসিবে। এই সময় অনবরত নাড়িবে। অনন্তর, উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই, মোহন-ভোগ প্রস্তুত হইল।

রোগীর পাক-শক্তি বুঝিয়া, জ্বালের অবস্থায় আবার উহাতে (পরিমাণমত) দুই একটি ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার তরলাংশ ঢালিয়া দিতে পারা যায়। কিন্তু চিকিৎসকের ব্যবস্থা ভিন্ন তাহা দেওয়া উচিত নহে। সুজিতে দুধের পরিমাণ কম দিতে ইচ্ছা করিলে প্রথমে জল দিয়া, সুজি-গুলি পাক করিয়া, পরে তাহাতে দুধ দিলে-ই চলিতে পারে। আবার এক-কালে দুধ না দিয়া, কেবল-মাত্র জল দ্বারা পাক করিতে পারা যায়। সুজির ন্যায় পানিফলের আটা দ্বারা-ও মোহনভোগ প্রস্তুত হইয়া থাকে।

পেঁপের-মোহনভোগ। সুপক্ক পেঁপে একে অতি উপাদেয় ফল, তদ্দ্বারা আবার মোহনভোগ প্রস্তুত করিলে, উহা যে সমধিক উপাদেয় হইবে, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। রোগীর জন্য এই মোহন-ভোগ অতি সু-পথ্য। সু-পক্ক পেঁপে দ্বারা-ই উত্তম মোহনভোগ হইয়া থাকে। প্রথমতঃ, পেঁপের খোসা ছাড়াইয়া, তাহা চিরিয়া ফালি-ফালি করিবে। অনন্তর, তাহার মধ্য-স্থ বিচি ফেলিয়া দিয়া, চট্‌কাইয়া, পরি-ষ্কৃত সরু নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলে, ভাল হয়। ছাঁকিবার অসুবিধা হইলে পেঁপেতে যে সকল শিরা অর্থাৎ সূত্রবৎ আঁশ থাকে, তৎসমুদায় বেশ করিয়া বাছিয়া ফেলিয়া দিবে। অনন্তর, একটি পাক-পাত্রে অল্প পরিমাণে মাখম বা ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, পাকিয়া আসিলে, তাহাতে পেঁপে ঢালিয়া দিয়া, খুন্তি দ্বারা নাড়িবে। এই-রূপ অবস্থায় অল্প-ক্ষণ নাড়া-চাড়ার পর তাহাতে দুধ, চিনি কিংবা মিছরি দিয়া নাড়িবে। মৃদু জ্বালে অল্পক্ষণ

নাড়িয়া-চাড়িয়া, যখন দেখা যাইবে, বেশ লপেট-গোছের হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা উনান হইতে নামাইয়া লইলে-ই, পেঁপের মোহনভোগ প্রস্তুত হইল।

বেল-পোড়া। জলন্ত আগুনে উহা ভাল পোড়ে না। ঘুঁটে অথবা কাট-কয়লায় পোড়া ভাল হয়। দুই-প্রকার নিয়মে বেল পোড়ান হইয়া থাকে। একটি বেল আস্ত-ই হউক কিংবা আধ-খানা-ই হউক আগুনের উপর রাখিয়া, তাহার উপর আবার আগুন চাপা দিয়া রাখিতে হয়। আগুনে কত-ক্ষণ রাখিলে যে, বেল ভাল-রকম পুড়িয়া উঠিবে, তাহা আগুনের আঁচের উপর নির্ভর করিয়া থাকে, অর্থাৎ পাথুরিয়া কয়লার যেরূপ আঁচ এবং উহাতে যত শীঘ্র দগ্ধ হইয়া উঠে, কাঠের আগুনে পোড়াইতে হইলে, তাহা অপেক্ষা অধিক সময় লাগে। বেল পোড়ান হইলে, তাহা তুলিয়া ভিতরের শাঁস বাছিয়া লইতে হয়, অর্থাৎ বেলের বীচি ও আঁশ-গুলি ফেলিয়া দিতে হয়। এখন এই পরিষ্কৃত শাঁস, চিনি, মিছরি অথবা সামান্য-রূপ গুড়ের সহিত মিশাইয়া, খালি পেটে অথবা জল-পানে আহার করিলে, রোগীর পক্ষে আহার ও ঔষধ দুই-ই হইতে পারে।

কেহ আবার বেলের উপরি-ভাগে মাটীর পুরু লেপ দিয়া, সেই বেলটা আগুনে পোড়াইয়া থাকেন। এবং অত্যন্ত পেটের অসুখ থাকিলে রোগীর অবস্থা এবং চিকিৎসকের উপদেশানুসারে বেলের ভিতর আফিং পূরিয়া দিয়া-ও পোড়ান হইয়া থাকে। বেল সু-সিদ্ধ হইলে, আগুন হইতে তুলিয়া, পূর্ব্ব-লিখিত নিয়মে তাহার শাঁস আহারে ব্যবহার করিতে হয়।

বেলের কচি অবস্থায় কুচি-কুচি করিয়া শুষ্ক করিয়া রাখিলে, তাহাকে বেলশুঁঠ কহে। বেলশুঁঠ অত্যন্ত উপকারী। এজন্য পূর্ব্বকার গৃহিণীগণ স্ব-স্ব-গৃহে প্রতি-বৎসর উহা প্রস্তুত করিয়া রাখিতেন। বৈদ্য-মতে

কোন কোন রোগে বেলশুঁঠ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কচি বেল আমাশয় প্রভৃতি উদরাময় রোগের একটি মহৌষধ। কচি-বেল সিদ্ধ করিয়া, সেই জল পান করিলে, পেটের পীড়া নিবারণ হয়। বার মাস কাঁচা-বেল পাওয়া যায় না, এজন্য বেলশুঁঠ গৃহে প্রস্তুত করিয়া রাখা উচিত। আজকাল এ-দেশের অনেকে-ই বেলের গুণ অবগত নহেন। কিন্তু ইংরাজ চিকিৎসক-গণ উহার বিশেষ আদর করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। প্রতিবৎসর এ দেশ হইতে কাঁচা বেল শুষ্ক করিয়া, ইউরোপ প্রভৃতি অনেক স্থানে প্রেরণ করা হইতেছে এবং তাহা হইতে "একৃষ্ট্রাকৃট্ অব্ বেল" নামক ঔষধ প্রস্তুত হইয়া আসিতেছে। কচি ছেলেদের পেটের অসুখ হইলে, দুধ জ্বাল দেওয়ার সময় তাহাতে দুই-এক-খানি বেল-শুঁঠ দেওয়া ভাল।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে বেলের গুণ।—মধুর, কষায়, গুরু; পিত্ত, কফ, জ্বর ও অতিসার-নাশক; রুচি-কারক এবং অগ্নি-বর্দ্ধক।

বেলের মূলের গুণ।—ত্রিদোষনাশক, মধুর এবং লঘু।

কোমল বেলের গুণ।—স্নিগ্ধ, গুরু, সংগ্রাহক এবং অগ্নি-কারক।

পাকা বেলের গুণ।—মধুর, গুরু, কটু, তিক্ত-কষায়, উষ্ণ, সংগ্রাহক এবং ত্রিদোষ-নাশক।

• বেলশুঁঠের গুণ।—কফ, বাত, আম ও শূল-নাশক এবং গ্রাহী।

বিল্ব-পত্র। অনেক-প্রকার ঔষধের অনুপানে বেল-পাতার রস ব্যবহৃত হইয়া থাকে। শোথে বেল-পাতার রস পান করিলে, বিশেষ উপকার হয়।

কুষ্মাণ্ড-খণ্ড। আমাদের দেশে যত-প্রকার খণ্ড ঔষধ প্রচলিত আছে, তন্মধ্যে "কুষ্মাণ্ড-খণ্ড" একটি মহোপকারী ঔষধ। সমুদায় আয়ুর্ব্বেদ-শাস্ত্র আলোচনা করিলে, জানিতে পারা যায়, কুষ্মাণ্ড-খণ্ড কি প্রকার মহৌষধ। প্রাচীন আর্য্য-চিকিৎসক-গণ এক-মাত্র কুষ্মাণ্ড-খণ্ড-

দ্বারা রক্ত-পিত্ত প্রভৃতি সঙ্কট রোগ নিবারণ করিয়া, প্রাতঃস্মরণীয় হইয়াছেন। চরক ও হারীত প্রভৃতি সংহিতা-কর্ত্তারা কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের ন্যায় কত ঔষধের প্রভূত প্রশংসা করিয়া গিয়াছেন। এখন পর্য্যন্ত-ও আয়ুর্ব্বেদজ্ঞ কবিরাজ-গণ রক্ত-পিত্ত প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত আতুরদিগকে এক-মাত্র কুষ্মাণ্ড-খণ্ড দ্বারা আরোগ্য করিতেছেন।

এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক-গণ এ পর্য্যন্ত কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের গুণ অনুসন্ধান করিতে পারেন নাই। অনেক দূরদর্শী চিকিৎসক-দিগের এই-রূপ মত, কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের ন্যায় উপকারী মহৌষধ অন্য কোন চিকিৎসা-শাস্ত্রে আবিষ্কৃত হয় নাই।

বৈদ্য-গণ যেরূপ মূল্যে কুষ্মাণ্ড-খণ্ড বিক্রয় করিয়া থাকেন, সকলের পক্ষে ঐ-রূপ মূল্যে খরিদ করা সহজ নহে। কিন্তু তাঁহারা যদি গৃহে প্রস্তুত করিয়া লন, তাহা হইলে, অল্প ব্যয়ে এবং টাট্‌কা ঔষধ ব্যবহার করিয়া আরোগ্য লাভ করিতে পারেন।

উপকরণ ও পরিমাণ।—কুমড়া-কুরা * (ত্বক্ ও বীজ-রহিত) সাড়ে বার সের, কুমড়ার জল ষোল সের, খাঁড় অথবা চিনি (ইক্ষু) সাড়ে বার সের, গব্য ঘৃত চারি সের, মধু দুই সের, পিপুল-চূর্ণ ষোল তোলা, শুঁঠ-চূর্ণ ষোল তোলা, দারুচিনি চূর্ণ চারি তোলা, এলাইচ-চূর্ণ (বড়) চারি তোলা, তেজপত্র-চূর্ণ চারি তোলা, মরীচ-চূর্ণ চারি তোলা, ধনিয়া-চূর্ণ চারি তোলা, জীরা-চূর্ণ ষোল তোলা।

প্রথমে, কুমড়া লম্বা-ভাবে দুই খণ্ড করিয়া, তন্মধ্যস্থ বীচি-গুলি ফেলিয়া দিবে। পরে কুরাণি দ্বারা শাঁস কুরিয়া লইবে। এই-রূপে সমুদায় কুমড়া-কুরা হইলে, একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে চাপিয়া, উত্তম-রূপে

* কুষ্মাণ্ড-খণ্ডে তিন চারি বৎসরের পুরাতন দেশী অর্থাৎ চালকুমড়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কুমড়া যে পরিমাণে পুরাতন হইবে, সেই পরিমাণ উপকারের কথা।

জল গালিয়া ফেলিবে। সম্পূর্ণ-রূপ জল-শূন্য করা-ই চাপিবার এক-মাত্র উদ্দেশ্য, তাহা যেন মনে থাকে।

এ-ক্ষণে ঐ জল-শূন্য কুমড়া বাটিয়া, রৌদ্রে অল্প-পরিমাণে শুকাইয়া লইবে। এ-দিকে উনানে এক-খানি কড়া অথবা অন্য কোন পাক-পাত্র চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিবে। জ্বালে ঘৃতের গাঁজা মরিয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব্ব-রক্ষিত কুমড়া-বাটা ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িবে। কাঠের হাতা, নাড়িয়া-চাড়িয়া দেওয়ার পক্ষে প্রশস্ত। অগ্নির উত্তাপে এবং নাড়িতে নাড়িতে যখন কুমড়ার রং মধুর ন্যায় লাল্‌চে ধরণের হইয়াছে দেখা যাইবে, তখন তাহাতে সমুদায় খাঁড়, তদভাবে চিনি, পূর্ব্ব-রক্ষিত কুমড়ার জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। এই সময় হইতে যেন ঘন-ঘন নাড়া-চাড়া হয়। জ্বালে জলের ভাগ মরিয়া, যখন কুমড়া গাঢ় মোহনভোগের ন্যায় কাদা-কাদা হইয়া আসিবে, অর্থাৎ হাতার গায়ে কামড়াইয়া ধরিতে থাকিবে, তখন তাহাতে পূর্ব্বোক্ত মসলা-চূর্ণ ঢালিয়া দিয়া উত্তম-রূপে নাড়িয়া-চাড়িয়া, অল্প-ক্ষণ পরেই জ্বাল হইতে পাক-পাত্রটি নামাইবে। অনন্তর, কুমড়া শীতল হইলে, সমুদায় মধু উহার সঙ্গে মিশাইবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, কুষ্মাণ্ড-খণ্ড পাক হইল। এখন উহা ঘৃতের ভাঁড়ে তুলিয়া রাখিবে। কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের যেরূপ পরিমাণ, লিখিত হইল, ইচ্ছানুসারে ঐ-রূপ হিসাবে অল্প ভাগে-ও পাক করা যাইতে পারে। রোগীর বল ও পরিপাক-শক্তি বিবেচনা করিয়া, সেবনের ব্যবস্থা করা বিধেয়।

কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের গুণ।—শুক্র-বর্দ্ধক, যৌবন-কর, বল ও বর্ণ-বর্দ্ধক, উরঃ-ক্ষত-রোগ-নাশক, ধাতু-বর্দ্ধক, স্বর-বর্দ্ধক এবং কাস, শ্বাস, মনোবিকার, বমি, তৃষ্ণা ও জ্বর-নাশক।

নারিকেল-খণ্ড। কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের ন্যায় নারিকেল-খণ্ডও প্রধান ঔষধ এবং পথ্যের কার্য্য করিয়া থাকে। বৈদ্য-শাস্ত্রে নারি-

কেল-খণ্ডের যেরূপ গুণ বর্ণিত দেখা যায়, তাহাতে এই উপকারী দ্রব্যের পাক-পদ্ধতি প্রত্যেক গৃহস্থের-ই শিক্ষা করা আবশ্যক। শূল-রোগে ইহার ন্যায় উপকারী ঔষধ ও পথ্য আর দ্বিতীয় নাই বলিলে-ও বড় দোষ হয় না। ঝুনা নারিকেল (শিলে বাটা) এক সের, নারিকেল-জল ষোল সের, শুঁঠ-চূর্ণ আধ সের, গোলমরীচ-চূর্ণ চারি তোলা, মুথা-চূর্ণ চারি তোলা, দারুচিনি-চূর্ণ চারি তোলা, এলাচ-চূর্ণ চারি তোলা, তেজ-পত্র-চূর্ণ চারি তোলা, ধনে-চূর্ণ চারি তোলা, পিপুল-চূর্ণ আট তোলা, গজপিপুল-চূর্ণ চারি তোলা, জীরা-চূর্ণ চারি তোলা, বংশলোচন চারি তোলা, নাগেশ্বর চারি তোলা, গব্য-ঘৃত দশ ছটাক, চিনি দুই সের, দুগ্ধ দুই সের। এ-স্থলে একটি কথা জানা আবশ্যক, নারিকেল-খণ্ড পাকের পক্ষে মৃত্তিকা-পাত্রই প্রশস্ত। এক-খানি পরিষ্কৃত শিলে নারিকেল বেশ করিয়া বাটিয়া লইবে। উহা কিছু শুষ্ক হইয়া আসিলে, প্রথমে পাক-পাত্রটি জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে দশ ছটাক ঘৃত দিয়া পেষিত নারিকেল, বাদামী রঙে ভাজিয়া লইবে।

এ-দিকে নারিকেলের জল জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে চিনি ও শুঁঠ-চূর্ণ এবং দুগ্ধ, ভর্জ্জিত নারিকেল, সমুদায় ঢালিয়া দিয়া খুব জ্বাল দিবে। জ্বালে জল মরিয়া, কাদা-কাদা হইয়া আসিলে, তখন তাহাতে অবশিষ্ট উপকরণ-গুলি ঢালিয়া দিয়া, হাতা দ্বারা অনবরত নাড়িবে। অনন্তর, উহা নামাইয়া, শীতল হইলে, অতি যত্ন-পূর্ব্বক রাখিবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, নারিকেল-খণ্ড পাক হইল।

নারিকেল-খণ্ড সেবনের পরিমাণ।—আধ তোলা।

নারিকেল-খণ্ডের গুণ।—উহা সেবন করিলে সন্নিপাত-শূল রোগ, বাতিক, পৈত্তিক কিংবা শ্লৈষ্মিক শূল, দ্বন্দ্বজ-শূল এবং অম্লপিত্ত প্রভৃতি রোগ বিনাশ করে।

নারিকেলের গুণ।—গুরু, স্নিগ্ধ, পিত্ত-নাশক, সু-স্বাদু, শীতল; বল

ও মাংস-বৃদ্ধি-কর ; মনের তৃপ্তি-জনক, বৃংহণ, বস্তি-শোধক। ভাব-প্রকাশ-মতে নারিকেল শীতল, দুর্জ্জর অর্থাৎ স্বয়ং সত্বর জীর্ণ হয় না। বস্তি-শোধক, বিষ্টম্ভি অর্থাৎ পেট স্তব্ধ করে। বল-কারক, এবং বাতপিত্ত, রক্তপিত্ত ও দাহ-নাশক।

কোমল নারিকেল।—জ্বর ও পিত্তদোষ-নাশক।

পুরাতন নারিকেল। গুরু, পিত্ত-কারী, বিদাহী এবং বিষ্টম্ভি।

নারিকেল-জলের গুণ।—শীতল, মনের তৃপ্তি-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, লঘু, পিপাসা ও পিত্ত-নাশক, মিষ্ট এবং মূত্র-বৃদ্ধি-কর।

নারিকেল-লবণ। একটি ঝুনা নারিকেলের ছোবড়া ছাড়াইয়া, আস্ত নারিকেল বাহির কর। পরে, তাহার যে দুইটি চোক দেখা যাইবে, সেই দুইটি স্থানে ছিদ্র করিয়া, সেই ছিদ্র-পথ দিয়া সৈন্ধব লবণ পূর্ণ কর, এবং ঐ ছিদ্র দুইটি বন্ধ কর। এখন, এই নারিকেলটি মাটি দ্বারা উত্তম-রূপে পুরু করিয়া লেপ দেও। অনন্তর, উহা ঘুঁটের পোরে পোড়াও। আগুনে যখন উপরকার মাটী পুড়িয়া, লাল হইয়া ফাটিয়া যাইবে তখন তাহা আগুন হইতে তুলিয়া লও। পরে লেপ হইতে নারিকেল বাহির করিয়া ভাঙ্গিয়া দেখিবে, তন্মধ্যস্থ শস্য লবণের সহিত মিশ্রিত হইয়া, অতিশয় নরম হইয়াছে। এই লবণ-মিশ্রিত শস্য, প্রতিদিন অল্প অল্প পরিমাণে, খালি পেটে আহার করিলে, সকল-প্রকার শূলাদি আরোগ্য হইয়া থাকে।

মসুরের যূষ। আস্ত মসুর-কলায় উত্তম-রূপে ধুইয়া, নির্ম্মল জলের সঙ্গে মেটে পাত্রে পাক করিবে। সু-সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া রাখিবে। জুড়াইয়া আসিলে, জলের সঙ্গে উহা উত্তম-রূপে চট্‌কাইয়া, পরিষ্কার পাত্‌লা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে।

যূষের সঙ্গে প্রয়োজনানুসারে সৈন্ধব-লবণ ও লেবুর রস মিশাইয়া পান করিতে দেওয়া যায়।

জ্বর, অতিসার, জ্বরাতিসার প্রভৃতি রোগে মসূরের যূষ অতি সুপথ্য। ইহার ন্যায় বল-কর অথচ লঘুপথ্য অতি দুর্লভ। সন্নিপাত জ্বরের জীর্ণশীর্ণ অবস্থায় বল-রক্ষার জন্য মাংসের যুষ অপেক্ষা-ও মসূরের পাত্‌লা যুষ হিত-কর।

শটীর পালো। ওষধি-বিশেষের কন্দকে শটী বলে। বিনা চাষে এ-দেশের প্রায় সর্ব্বত্র-ই শটী জন্মিয়া থাকে ; চাষ করিলে, প্রচুর পরিমাণে উৎকৃষ্ট শটী জন্মিতে পারে। শটীর গাছ দেখিতে প্রায়শঃ হলুদের গাছের ন্যায়। সচরাচর দুই রকমের শটীর গাছ দেখিতে পাওয়া যায় ; এক-প্রকারের পত্র-বৃন্ত এবং মধ্য-শিরা ঈষৎ লাল রঙ্গে রঞ্জিত, আর এক প্রকারের পাতার ডাঁটা ও শিরার রং এক-ই প্রকার—সবুজ-বর্ণ। শটী-কন্দের বাহিরের অবয়ব প্রায়শঃ হরিদ্রা-কন্দের ন্যায়। কন্দ ছেদ করিলে বর্ণ-ভেদে উভয়ের পার্থক্য বেশ বুঝা যায়। কাঁচা হলুদের বর্ণ সর্ব্ব-জন-পরিচিত। কোন-প্রকার শটীর অভ্যন্তরের বর্ণ পীতাভ, কোন-প্রকারের বর্ণ নীল-পীতাভ। শটীর গন্ধ উগ্র, আস্বাদ তিক্ত-কষায়।

বসন্ত-কালের শেষে বৃষ্টি আরম্ভ হইলে, ভূমি-নিহিত শটীর কন্দ হইতে অঙ্কুরোদ্গম হয়, সেই অঙ্কুর অচিরে বর্দ্ধিত হইয়া উঠে। বর্ষা-কালে গাছ পূর্ণাবয়ব প্রাপ্ত হয়। কার্ত্তিকের শেষে, কন্দ পরিণাম প্রাপ্ত হইলে, গাছ পীত-বর্ণ হইতে থাকে ; শীতকালে শুকাইয়া যায়। তখন ভূমি-তলে সতেজ কন্দ নিহিত থাকে।

শীতকাল-ই পালো প্রস্তুতের প্রশস্ত সময়। পৌষ, মাঘ মাসে ভূমি-নিহিত শটীর কন্দ উঠাইয়া, আগে মূল ও পাল্‌সি পৃথক্ করিবে। তার পর বঁটী বা অন্য কোন উপযুক্ত অস্ত্রের সাহায্যে, মূল-সমস্তের বল্কল উঠাইয়া ফেলিবে। যে দিন আকাশ বেশ পরিষ্কার থাকে, সেই দিন অপরাহ্ণে পরিত্যক্ত-বল্কল শটীর মূল এবং পাল্‌সি পরিষ্কৃত জলে উত্তম-

রূপে ধুইয়া, উদূখলে বা ঢেঁকিতে বেশ করিয়া কুটিয়া লইতে হইবে। যদি ঢেঁকিতে কুটিতে হয়, তাহা হইলে ঢেঁকির গড়-কাঠের চারি পাশে কলার পাত বিছাইতে হইবে ; নতুবা কুট্টিত শটীর-সঙ্গে ধুলা-বালি মিশাইয়া যাইতে পারে ; মিশ্রিত ধুলা-বালি, পালোতে-ও থাকিয়া যাইবে।

শটী উত্তম-রূপে কুট্টিত হইলে, উপযুক্ত পাত্রে রাখিয়া, পরিষ্কৃত জলে বেশ করিয়া গুলিয়া, কিছুক্ষণ রাখিয়া দিবে। তার পর পরিষ্কৃত পাত্‌লা কাপড়ে ছাঁকিয়া, শিটা ফেলিয়া দিবে। এক-খানি নূতন মেটে গামলায় জল রাখিবে। গামলার অভ্যন্তর-ভাগের ধুলা-বালি বেশ পরিষ্কার করত ধুইয়া লইতে হয়। রাত্রি-কালে উক্ত-রূপ জল-সমেত গামলা-খানি ছাদের উপর বা অন্য কোন উন্মুক্ত স্থলে শিশিরে রাখিয়া দিবে। প্রাতঃকালে দেখা যাইবে যে, জলের নিম্নে শ্বেত-বর্ণ পদার্থ-বিশেষ জমাট বাঁধিয়াছে। তখন ধীরে-ধীরে নিম্নস্থ জমাট-বাঁধা দ্রব্য সঞ্চালিত না হয়, এরূপ-ভাবে, উপরের জল পরিত্যাগ করিতে হইবে। নিম্ন-সঞ্চিত শ্বেতবর্ণ পালো পরিষ্কৃত জলে গুলিয়া, কিছুক্ষণ রাখিয়া, ধীরে-ধীরে জল গড়াইয়া দিবে। এইরূপে তিন-চারি-বার ধুইয়া লইলে-ই পরিষ্কার পালো প্রস্তুত হইবে। এখন রৌদ্রে রাখিয়া শুষ্ক করত, পালো তুলিয়া লইবে।

শটীর পালো বিশুদ্ধ শ্বেত-বর্ণ। কেয়া-ফুলের অভ্যন্তর-স্থ রেণুর ন্যায় কোমল-স্পর্শ এবং গন্ধাস্বাদ-বিহীন। শটীর পালো পুষ্টি-তুষ্টি-বর্দ্ধক এবং লঘু-পাক খাদ্য। সর্ব্বপ্রকার জ্বর, অতিসার, গ্রহণী, অম্ল, শূল, ক্রিমি এবং প্রবাহিকা প্রভৃতি রোগে অতি সুপথ্য। শটীর পালো নির্ম্মল জলে গুলিয়া, কিছুক্ষণ আগুনে ফুটাইয়া, পেয়া প্রস্তুত করত, তাহার সহিত মিছরি ও লেবুর রস মিশাইয়া জ্বরাদি রোগে পথ্য দেওয়া যায়। যে স্থলে দুধ দিবার আপত্তি না থাকে, সে স্থলে পেয়ার সঙ্গে দুধ ও পরিষ্কার

ইক্ষু-চিনি কি মিছরি মিশাইয়া পথ্য দিবে। সুস্থাবস্থায়ও খাদ্য-রূপে ব্যবহার করা যায়। শটীর পালো দিয়া নানাবিধ পিষ্টক প্রস্তুত করিয়া খাওয়া যাইতে পারে।

অধুনা সাগু, বার্লি, এরারুট এবং আরও বিদেশাগত নানাপ্রকার কল্পিত পথ্য ডাক্তারগণ ও কবিরাজ মহাশয়েরা রোগীদিগকে সেবন করিতে উপদেশ দিয়া থাকেন। শটীর পালো ঐ সমস্ত পথ্যাপেক্ষা হিতকর। ইহা সেবনে ঔষধে ও পথ্যের ন্যায় কাজ হইয়া থাকে। শটীর পালো দিয়া তৈয়ারি বিবিধ প্রকার পিষ্টকাদি, পুষ্টি-তুষ্টি-বর্দ্ধক খাদ্য।

অধুনা গোপেরা দুধের সঙ্গে পালো গুলিয়া ছানা তৈয়ার করে, তাহাতে ছানার পরিমাণ বেশী হয়। দুগ্ধ ও ক্ষীরের সঙ্গে-ও পালো ভেজাল দেয়। গোয়ালাদিগের নিকটও পালো বিক্রীত হয়।

পুরাতন গুড়। অন্ততঃ এক বৎসরের অধিক কালের গুড়কে পুরাতন গুড় কহে। গুড় যত অধিক বৎসরের পুরাতন হয়, ততই উপকারী। পুরাতন গুড়ের গুণ,—মধুর রস, লঘু-পাক, স্নিগ্ধ, অগ্নি-বর্দ্ধক, রুচি-কর, মল-মূত্র-শোধক, শ্রান্তি-নিবারক, যকৃৎ-প্লীহায় উপকারক, এবং সংযোগ বিশেষানুসারে জ্বর, সন্তাপ, পাণ্ডু, প্রমেহ, বায়ু, পিত্ত ও ত্রিদোষের শান্তি-কারক।

পুরাতন ঘৃত। দশ বৎসরের অধিক কালের হইলে, তাহাকে পুরাতন ঘৃত কহে। এই ঘৃত—উগ্র-গন্ধ-তিক্ত-রস, ব্রণ-নাশক, এবং অপস্মার, মূর্চ্ছা, শিরোরোগ ও কর্ণ-রোগে অত্যন্ত উপকারক। কেহ কেহ এক বৎসরের ঘৃতকে-ও পুরাতন ঘৃত কহিয়া থাকেন। গব্য-ঘৃতই ঔষধে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

লেবু। অনেক প্রকার রোগে পথ্যাদিতে লেবুর ব্যবস্থা হইয়া থাকে। পাতি ও কাগজি লেবুর রস অত্যন্ত উপকারী। লেবুর গুণ,—কটু, অম্ল-রস, উষ্ণ-বীর্য্য, তীক্ষ্ণ, লঘু-পাক, পাচক, অগ্নি-বর্দ্ধক, রুচি-কর,

চক্ষুর হিত-কর, এবং আম-দোষ, গুল্ম, অগ্নি-মান্দ্য, অজীর্ণ, বিসূচিকা, উদর-রোগ, শূল, জ্বর, কাস, কণ্ঠ-রোগ, বমি, তৃষ্ণা ও ত্রিদোষের শান্তি-কারক।

কমলালেবু,—সুগন্ধি, অম্ল-মধুর রস, গুরু-পাক, উষ্ণ-বীর্য্য, রুচি-কর, অগ্নি-বর্দ্ধক, বল-কারক ও শ্রান্তি-নিবারক, এবং ক্রমি, শূল, আমদোষ, বায়ু ও ত্রিদোষের শান্তি-কারক।

রোগ-বিশেষে পথ্যাপথ্য

জ্বর-রোগে পথ্য।—খই-বাতাসা, মিছরি, মধু, কিস্‌মিস্, বেদানা, আদা, কেশুর ইত্যাদি। আরোগ্য অবস্থায়।—মুগ, মসুর প্রভৃতি ডা'ল এবং সু-মাছের যূষ, বন্ধা দুধ, পল্‌তা, ডুমুর, পটোল, মানকচু, মোচা ইত্যাদি তরকারি।

কুপথ্য।—গুরু-পাক দ্রব্য ভোজন, শারীরিক ও মানসিক শ্রম, স্নান ইত্যাদি।

অতিসারে।—লঘু আহার, পুরাতন চা'লের অন্ন; কই, মাগুর, শিঙি বা ক্ষুদ্র মাছের ঝোল; কাঁচা বেল-পোড়া, পাকা-কলা, কাঁচ-কলার তরকারি, আরারুট, সাগু, মিছরি, বাতাসা ইত্যাদি।

কুপথ্য।—রাত্রি-জাগরণ, অধিক জল-পান, অতি ভোজন, বিলাতি কুমড়া, মাষকলাই ও ছোলা প্রভৃতি ডা'ল, শাক, লঙ্কা, অম্ল ইত্যাদি।

গ্রহণী রোগে।—পুরাতন চা'লের অন্ন; কই, মাগুর, শিঙি বা ক্ষুদ্র মৎস্য, পটোল, কাঁচকলা, মূলা, লেবু, পুরাতন তেঁতুল, আমসত্ত, বেগুন, পিঁয়াজ-পোড়া, আরারুট, সাগুদানা, পানিফলের পালো, পাঁউরুটি, খইএর মণ্ড, টাট্‌কা ঘোল ইত্যাদি।

কুপথ্য।—রাত্রি-জাগরণ, অগ্নি বা রৌদ্র-সেবন, গুরুপাক দ্রব্য-ভোজন ইত্যাদি।

অর্শরোগে।—লঘু পথ্য, ওল, মানকচু, পেঁপে, বেগুন, পটোল, ডুমুর,

মোচা প্রভৃতি তরকারি। দুগ্ধ, মাখম, কই, মাগুর প্রভৃতি সু-মৎস্য; বল-কর অথচ কোষ্ঠ-পরিষ্কারক দ্রব্য-সমূহ সু-পথ্য।

কুপথ্য।—অগ্নি ও রৌদ্র-সেবন, মল-মূত্রের বেগ-ধারণ, পাকা মাছ, লঙ্কা এবং গুরুপাক দ্রব্য-সমূহ।

অজীর্ণরোগে।—লঘু-পাক দ্রব্য-সমূহ, পুরাতন চা'লের অন্ন, আরারুট, সাগু; পাঁউরুটি, খইএর মণ্ড, ক্ষুদ্র-জাতীয় সু-মাছ। লেবু, ঘোল প্রভৃতি পথ্য-মধ্যে গণ্য।

কুপথ্য।—রাত্রি-জাগরণ, নূতন চা'লের অন্ন; অড়হর, ছোলা প্রভৃতি ডা'ল, বিলাতি কুমড়া, লঙ্কা প্রভৃতি গরম মসলা, পাকা মাছ, ঘৃত, ছানা ও পায়স, পিষ্টক প্রভৃতি।

কৃমিরোগে।—স্রোতের জল, মুগের ডা'ল, পটোল. থোড, মোচা, উচ্ছে, করলা, পল্‌তা, নিমপাতা, নালিতাপাতা, আনারস ইত্যাদি।

কুপথ্য।—পাকা কলা, তীব্র মিষ্ট, পচা ফল ইত্যাদি।

যক্ষ্মারোগে।—পুরাতন চা'লের অন্ন, মুগের ডা'ল, আটা, সুজি; মৃগ, পক্ষী ও ছাগ-মাংস; কই, শিঙী প্রভৃতি মৎস্য; ঘৃত, মিছরি, মোহনভোগ, কুমড়ার মিঠাই; পটোল, উচ্ছে, ডুমুর, কাঁচকলা, বেদানা, কিস্‌মিস্‌, খোবানি, আঙ্গুর।

কুপথ্য। রৌদ্র-সেবন, শ্রম, গুরু-ভোজন, ব্যায়াম, মল মূত্রের বেগ-ধারণ, রাত্রি-জাগরণ ইত্যাদি।

কাসরোগে।—গরম জলে স্নান, পুরাতন চা'লের অন্ন, ছোলা, মুগ, খিচুড়ি, আটা ও সুজির রুটি; পক্ষী ও ছাগ-মাংস, সু-মাছের ঝোল, কিস্‌মিস্‌, খেজুর, ডালিম, কুমড়ার মিঠাই, মিছরি ইত্যাদি।

কুপথ্য।—শীতল জলে স্নান, মল-মূত্রের বেগ-ধারণ, দধি, ঘোল, মাষ-কলাইএর ডা'ল, শাক, অম্ল, শীতল ফল-মূল ইত্যাদি।

শ্বাসরোগে।—গরম জল শীতল করিয়া পান, গরম জলে স্নান,

পুরাতন চা'লের অন্ন, মুগের ডা'ল, মাংসের যূষ, দুগ্ধ, পটোল, উচ্ছে, মধু, মিছরি, চিনি, কুমড়ার মিঠাই, নিমকি, মোহনভোগ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—মল-মূত্রের বেগ ধারণ ও কাস-রোধ, গুরু-শ্রম, রৌদ্র-সেবন, কলাইএর ডাল, শাক, অম্ল, বিলাতি কুমড়া, লঙ্কা, দধি, ঘোল ইত্যাদি।

সর্দ্দি।—উপবাস, উষ্ণ-জল পান, পুরাতন চা'লের অন্ন; মুগ, মসূর, ইত্যাদি ডা'ল; কিস্‌মিস্, খই, মুড়ি, চিঁড়ে-ভাজা, গরম দুধ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—স্নান, শীতল বায়ু-সেবন, কফ-কর, ফল-মূল প্রভৃতি দ্রব্য।

মূর্চ্ছারোগে।—শীতল জল পান ও স্নান, বেল, দাড়িম, পানিফল, কেশুর, আক, পেঁপে, আতা, শাঁক-আলু, আম, নিচু, দুগ্ধ, ঘোল, দধি, পুষ্টি-কর, লঘু-পাক দ্রব্য-সমূহ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—গুরু-পাক দ্রব্য ভক্ষণ, চিন্তা ইত্যাদি।

উন্মাদরোগে।—শীতল দ্রব্য-ভক্ষণ, মুগ ও কলাইএর ডা'ল, ব্রাহ্মীশাক, পুরাতন ঘৃত ইত্যাদি।

কুপথ্য।—ক্ষুধা, তৃষ্ণা ও মল-মূত্রের বেগ-ধারণ। সর্ব্ব-প্রকার মাদক দ্রব্য। লঙ্কা প্রভৃতি মসলা ইত্যাদি।

বাতরোগে।—উষ্ণ জলে স্নান, পুরাতন চাউলের অন্ন, ছোলা, মুগ ও মটর দাইল; আলু, পটোল, রুটি, লুচি, মোহনভোগ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—শ্লেষ্মা-জনক ফল-মূল, দধি, ঘোল ইত্যাদি।

শূলরোগে।—উষ্ণ দুগ্ধ, কমলা, পাতি ও কাগজি লেবু; পটোল, ডুমুর, ওল, পেঁপে, বেগুন, কিস্‌মিস্, নারিকেল, মুড়ি, যব-মণ্ড, ক্ষার-দ্রব্য, সৈন্ধব-লবণ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—দিবা-নিদ্রা, রাত্রি-জাগরণ, অড়হর দাইল, শুষ্ক মাংস, শাক, অম্ল ও লঙ্কা ইত্যাদি।

হৃদ্রোগে।—পুরাতন চা'লের অন্ন, মুগের ডাল, সুজি, আটা, রুটি,

সু-মৎস্য, পটোল, উচ্ছে, মোচা, ওল, মানকচু, কিস্‌মিস্‌ পুরাতন কুমড়া ইত্যাদি।

কুপথ্য। শারীরিক ও মানসিক শ্রম, গুরু-ভোজন ইত্যাদি।

প্রমেহরোগে।—মাখম তোলা দুধ, পুরাতন চা'লের অন্ন, ডুমুর, কাঁচা কলা, উচ্ছে, তিক্ত-শাক, কচি নিমপাতা, কাঁকুড়, পটোল, কেশুর, খেজুর, মিছরি, যবের ছাতু, সৈন্ধব লবণ ইত্যাদি।

কুপথ্য।—দিবা-নিদ্রা, নূতন চা'লের অন্ন, শাক, অম্ল, মিষ্ট-দ্রব্য এবং গুরু-পাক দ্রব্য-সমূহ।

শোথ-রোগে।—আটা, সুজির রুটি, মুলা, মানকচু, সর্ব্ব-প্রকার লঘু-পাক দ্রব্য ইত্যাদি।

কুপথ্য।—অম্ল, দধি, অতি-নিদ্রা, সর্ব্ব-প্রকার জলীয় দ্রব্য।

খাদ্য-দ্রব্য-সমূহের গুণাবলী

অন্ন—বুদ্ধি, শুক্র-ধাতুর বৃদ্ধি-কর এবং ইন্দ্রিয়ের বল-কর।

নবান্ন।—শ্লেষ্ম-কর, স্বাদু, স্নিগ্ধ ও তেজো-বৃদ্ধি-কর।

উষ্ণান্ন।—অগ্নি-কারক, বায়ু ও শ্লেষ্ম-নাশক ও রক্তপিত্ত-কারক।

পুরাতনান্ন।—বিরস, রুক্ষ ও অগ্নি-কর।

শুষ্কান্ন।—গ্লানি-কর এবং দুষ্পাচ্য।

জল-ধৌত সদ্যোন্ন।—শীঘ্র পরিপাক হয়। শীতল ও লঘু।

জল-যুক্ত অন্ন।—ত্রিদোষ-কোপ-কারী।

অড়হর ডা'ল।—কষায়, মধুর, কফ ও পিত্ত-নাশক, রুচি-কর, গুরু এবং মল-বৃদ্ধি-কারক।

আনারস।—মুখ-প্রিয়, স্বাদু, অম্ল-মধুর, পাচক ও রুচি-কর এবং পিত্ত ও জ্বর-নাশক।

আম্র (কাঁচা)।—বায়ু ও পিত্ত-বৃদ্ধি-কর, অম্ল-রস-বিশিষ্ট, সু-গন্ধ-যুক্ত, কফ ও আম-নাশক, রক্ত ও রুচি-কারক।

পক্ক আম্র।—সু-বর্ণ-প্রদ ও রুচিকারক ; মাংস, শুক্র ও বল-বৃদ্ধি-কারক, বায়ু-নাশক, স্বাদু, তৃপ্তি-জনক এবং গুরু-পাক।

দগ্ধ আম্র।—শীতল, স্বাদু ও গুরু, ভেদক, বাত-পিত্তকফ-হারক, শুক্র, রক্ত ও বল-কারক।

আমড়া।—অম্ল-মধুর, স্নিগ্ধ, পিত্ত ও কফ-নাশক, তৃপ্তি-জনক, বল-কর, অজীর্ণ-কর ও গুরু-পাক।

আমসত্ত।—তৃষ্ণা-নাশক, বমন-নিবারক, বাত-পিত্ত-হারক, সারক ও রুচি-কারক।

আদা।—কফ ও বাত-নাশক, শূলঘ্ন, পিত্ত-নাশক, তৃপ্তিজনক, রুচি-কর, শুক্র-কর, লঘু ও আগ্নেয়।

আলু।—রক্ত-পিত্ত-নাশক, গুরু, স্বাদু, বল-কর, স্তন্য-দুগ্ধ ও শুক্র-বৃদ্ধি-কর।

ইক্ষু।—রুচি-কর, মধুর-রস-বিশিষ্ট, অগ্নির উদ্দীপক, গুরু, রক্তপিত্ত-নাশক, বল-কর, শুক্র ও কফ-বৃদ্ধি-কর, স্নিগ্ধ, গুরু ও মূত্র-শুদ্ধি-কর।

ওল।—সারক ও অর্শঘ্ন।

কইমাছ।—স্নিগ্ধ, মধুর-রস-বিশিষ্ট ও লঘু।

কয়েতবেল।—ত্রিদোষ-হর, মধুরাম্ল-রসযুক্ত, গুরু, স্বাদু, বমি এবং শ্রম-হারক ও রুচি-কারক।

কর্পূর।—কটু, শ্লেষ্মা ও রক্তপিত্ত-নাশক, তৃষ্ণা-নিবারক, দন্ত-শূল-নিবারক, চক্ষুর হিত-কর, মেহরোগে উপকারক।

কলমীশাক।—স্তন্য-দুগ্ধ-কারক, শুক্র ও শ্লেষ্ম-কর, মধুর, কষায় ও গুরু।

কলা।—কষায়, মধুর, বল-কর, শীতল, গুরু ও শুক্রবৃদ্ধি-কর।

কাঁকুড়।—স্বাদু, গুরু, অজীর্ণ-কর এবং শীতল।

কাছিম-মাংস।—বাত-হর, শুক্র-বৃদ্ধিকর, চক্ষুর হিত-কর, শোথ-নাশক, বল-কর এবং মেধা ও স্মৃতি-কর।

কাঁটাল।—সু-মধুর, রক্ত-বৃদ্ধি-কর, স্নিগ্ধ, গুরু, বায়ু-পিত্ত-নাশক, শ্লেষ্ম-কারক, শুক্র ও বল-কর, তৃপ্তি-জনক, রুচি-কর, সারক, বিষ-নাশক।

কামরাঙ্গা।—উষ্ণ, বাত-হারী, পিত্ত-হারী, মধুরাম্ল, বল ও পুষ্টিকর, রুচি-কারক।

কুক্কুট মাংস। তৃপ্তি-জনক, শ্লেষ্ম-হর, লঘু, রুক্ষ, মধুর, স্বাদু, অগ্নি-কারক ও বল-কর।

কুল।—বায়ু ও কফ-নাশক, কিন্তু কাস-বৃদ্ধি-কারক, শ্রম ও তৃষ্ণা-নাশক, অম্ল-রস-বিশিষ্ট, স্নিগ্ধ ও লঘু।

কেশুর।—গুরু, অজীর্ণ-কর ও শীতল।

কিসমিস্।—অতি-মধুর, দাহক, মূত্র-দোষ-নাশক, রুচি-কর, রক্তপিত্ত-নাশক।

খয়ের।—তিক্ত, শীতল, পিত্ত-কফ-নাশক, কুষ্ঠ-নাশক, রুচি-কর, কাস-শোথ-নাশক, ব্রণ-নাশক, তেজ-নাশক, মেহ-নাশক, অগ্নি-কর, মুখরোগে হিত-কর।

খেজুর।—মধুর, শীতল, গুরু, ক্ষয় ও রক্তপিত্তরোগে হিত-কর, দাহ-হর, বাতনাশক, শুক্রবৃদ্ধি-কর।

গম।—স্নিগ্ধ, মধুর, বাতপিত্ত-হর, দাহ-নাশক, শ্লেষ্ম-কর, বল-প্রদ, রুচি-কর, বীর্য্য-কারী, সারক।

গব্য-দুগ্ধ।—স্নিগ্ধ, রক্তপিত্ত-নাশক, মধুর-রস-বিশিষ্ট, বল-কর, স্বাদু, বায়ু ও পিত্ত-নাশক।

গাব।—কাঁচা-ফল কষায়, ধারক, বাত-কর, শীতল ও লঘু: পাকা ফল মধুর, স্নিগ্ধ, শ্লেষ্ম-হর, ব্রণ-নাশক, প্রমেহ-নাশক।

ঘৃত।—বলবর্দ্ধক, চক্ষুর হিত-কারক, মধুর, বিষ-নাশক, বর্ণ-কান্তি-প্রদ।

চাঁপানটে।—মধুর, পিত্তদাহ, ভ্রম-নাশক, রুচি ও অগ্নি-কারক।

চিঁড়া।—গুরু, স্নিগ্ধ, কফ-বৃদ্ধি-কর, বল-কর, বায়ু-নাশক।

চিনি।—মধুর, শীতল, পিত্ত-দাহঘ্ন, রক্ত-দোষ-নাশক। চিনি-পানা—বল-কর, শীতল, রুচি-কর ও স্বাদু।

ছোলা।—মধুর, রুক্ষ, মোহ-পিত্ত-নাশক, অগ্নি-বল ও রুচি-কর।

ছোলার শাক।—কফ-বাত-কর, পিত্ত-নাশক, অগ্নি, বল ও রুচিকর।

ছাগ-মাংস।—লঘু, স্নিগ্ধ, রুচি-কর, বল-কর, মধুর, শুক্রধাতু-কারক, প্রমেহ-নাশক।

ছাগী-দুগ্ধ।—মধুর, শীতল, ধারক, অগ্নি-কর, রক্তপিত্ত-নাশক, ক্ষয়-কাস-নাশক।

ছানা।—বাত-নাশক, ধারক, রুক্ষ, দুষ্পাচ্য।

জাম —কষায়, মধুর, শ্রম-নাশক, পিত্ত-কফ-নাশক, কৃমিঘ্ন, কাস-নাশক, গুরু।

ডিম।—(মৎস্যের, পক্ষীর, কূর্ম্মের) স্বাদু, রুচি-কর শুক্র-কারক, বাত-শ্লেষ্ম-নাশক।

তরমুজ।—স্বাদু, গুরু, অজীর্ণ-কর, গুরু-পিত্ত-নাশক, কফ-বাত-কারক, শীতল, ধারক, (পক্ক-ফল) পিত্ত-বৃদ্ধি-কর, উষ্ণ, কফ-বাত-নাশক।

তাল।—শীতল, বল-প্রদ, স্নিগ্ধ, স্বাদু, অজীর্ণ-কর, পিত্ত-কারক, রক্ত-কারী, শ্লেষ্মা-কর।

তেঁতুল।—(কাঁচা) অম্ল, কষায়, ও পিত্ত-কর। (পক্ক) অগ্নি-কর, রুচি-কর, ভেদক, উষ্ণ, কষায়, বাত-নাশক।

তিল-তৈল।—বল-কারক, বায়ু-নাশক, মেধা-কর, অগ্নি-বর্দ্ধক ও শীতল।

সর্ষপ-তৈল।—কটু, তীক্ষ্ণ, কষায়, বায়ু ও কুষ্ঠ-ব্রণ-নাশক, বল-কারক, গুরু, কেশ-শোভা-বৃদ্ধি-কারক।

তিল।—কটু, তিক্ত, গুরু, উষ্ম, কষায়, পিত্ত-কারক, অল্প-মূত্র-কারক, ধারক, বল-কর, অর্শোঘ্ন।

দধি।—স্বাদু, স্নিগ্ধ, রুচি-কর, আগ্নেয়, পুষ্টি-কারক, বায়ু-নাশক।

দাড়িম্ব।—মধুর, কষায়, বাত-নাশক, পিত্ত-নাশক, অগ্নি-কর, লঘু, উষ্ম, রুচি-কর।

দুগ্ধ।—বল-কারক, শুক্র-বৃদ্ধি-কর, রক্তপিত্ত-নাশক; বায়ু-শান্তি-কারক।

পনির।—স্নিগ্ধ, মূত্র-কর, লঘু, তিক্ত, কটু, বীর্য্য-কারক, আগ্নেয়, পক্ক-দোষ-নাশক এবং কৃমি-নাশক।

নারিকেল।—গুরু, স্নিগ্ধ, শীতল, পিত্ত-নাশক। (অর্দ্ধ-পক্ক) তৃষ্ণা-নাশক।

ডাবের জল।—লঘু, শীতল, মধুর, তৃষ্ণা-নাশক।

পক্ক-ফল।—পিত্ত-কারক, রুচিকর, আগ্নেয়, মধুর, বল-কর, গুরু।

পেয়ারা।—শীতল, স্বাদু, গুরু, বায়ু-পিত্ত-নাশক, ক্রিমি-শূল-নাশক, কষায়, নিদ্রা-নাশক, অগ্নি-কর।

পূঁইশাক।—কষায়, উষ্ণ, কটু, মধুর, নিদ্রা-কর, আলস্য-কর; রুচি-কর, অজীর্ণ-কর, শ্লেষ্মা-কারক, সারক, স্নিগ্ধ, বল-কারক।

পায়রা-মাংস।—বল-বীর্য্য-বৃদ্ধি-কর, স্বাদু, কফ-পিত্ত-নাশক।

পেস্তা।—মধুর, কান্তি-কর, বীর্য্য-কারক ও বল-প্রদ।

পাণ।—কটু, তিক্ত, উষ্ণ, সারক, পিত্ত-নাশক, অগ্নি-কারক, বল-কর, কৃমি-নাশক।

পিঁয়াজ।—কটু, বল-বীর্য্য-কারক, ত্রিদোষ-নাশক, গুরু, স্বাদু।

ফুটি।—তৃষ্ণা-নিবারক, বমন-নাশক, কান্তি-নাশক, স্বাদু, সদ্গন্ধ-যুক্ত।

রোহিত-মৎস্য।—বল-বর্দ্ধক, বায়ু-নাশক, মধুর-রস-বিশিষ্ট, পিত্ত-বৃদ্ধি-কর।

লেবু।—অম্ল-মধুর, বাত-নাশক, তৃপ্তি-কর, রুচি-কর, বল-কারক, অগ্নি-কর, জীর্ণ-কর, বীর্য্য-প্রদ, পুষ্টি-কর, তৃষ্ণা-নাশক।

সুপারি।—মাদক, কষায়, স্বাদু, ভেদক, রুচি-কারক, অগ্নি-কর, কফ-পিত্ত-কারক।

হংস-মাংস।—গুরু, স্নিগ্ধ, মধুর-রস-বিশিষ্ট, রস-প্রদ, মাংস ও শুক্র-বৃদ্ধি-কারক, বাতঘ্ন।

পরিশিষ্ট

খাদ্য-দ্রব্যের আয়োজন—হিন্দু-গৃহে ক্রিয়া উপলক্ষে প্রায়-ই সর্ব্বদা বহু লোকের নিমন্ত্রণ, হইয়া থাকে। এই-রূপ নিমন্ত্রণ করিয়া খাওয়ানকে যজ্ঞ কহে। যজ্ঞে ক'একটি বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়। ১ম, কোন প্রকার খাদ্য-বিষয়ে যেন অভাব না ঘটে। ২য়, যেন কোন-প্রকার অপচয় না হয়। ৩য়, নিয়মিত সময়ে যেন ভোক্তাদিগকে ভোজন করাইতে পারা যায়। ৪র্থ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়। ৫ম, সময়োপযোগী আনাজ ও ফল সমূহ-সংগ্রহ করিতে হয়। ৬ষ্ঠ, কর্ম্মীর অবস্থার প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া ব্যয়ের ব্যবস্থা করিতে হয়। ৭ম, ভোক্তার রুচি বুঝিয়া খাদ্যের আয়োজন করিতে হয়।

উপরে যে ক'একটি বিষয়ের উল্লেখ করা হইল, তদ্ভিন্ন আর-ও অনেক-গুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, ভোজনের আয়োজন করিলে সু-যশের সহিত কার্য্য সম্পন্ন হইয়া থাকে।

আজ-কাল প্রায়-ই ভোজে লুচি বা পোলাওয়ের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। লুচি করিতে হইলে, শত-করা পঁচিশ হইতে ত্রিশ সের ময়দা লাগিয়া

থাকে। ভাল রকম লুচি ভাজিতে হইলে, যে পরিমাণ ময়দা তাহার অর্দ্ধেক ঘৃত লাগিয়া থাকে। পোলাওয়ে চাউলের অর্দ্ধেক ঘৃত হইলে-ই যথেষ্ট। মাছ শত-করা এক-মণ আয়োজন করিতে হয়; কারণ, উহা কুটিয়া বাছিয়া, প্রায় ত্রিশ সের দাঁড়ায়। মাংস শত-করা ত্রিশ হইতে এক মণ লাগিয়া থাকে। দই পনর সের এবং ক্ষীর আধ-মণ ব্যবস্থা করিতে হয়।

সন্দেশ ও মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টান্নের রকম যত প্রকার হয়, তত-ই ব্যয় অধিক পড়িয়া থাকে। তবে শতকরা সাড়ে বার সের হিসাবে প্রত্যেক প্রকার সন্দেশ আয়োজন করিতে হয়। সখের খাওয়া অপেক্ষা বিবাহ, আদ্য-শ্রাদ্ধ প্রভৃতি সমারোহ-ব্যাপারে আয়োজন কিছু অধিক করিতে হয়। যে যে সমাজে পাত হইতে তুলিবার প্রথা প্রচলিত, তথায় শত-করা এক-মণ আয়োজন করিতে হয়।

কাঁচা তরকারি অর্থাৎ যাহা রাঁধিলে কমিয়া যায়, তাহা শত-করা এক-মণ হিসাবে সংগ্রহ করিতে হয়।

সহর অপেক্ষা পল্লী-গ্রামে খাদ্য-দ্রব্য কিছু অধিক লাগিয়া থাকে। কিন্তু আজ-কাল ম্যালেরিয়া জ্বরের অত্যাচারে লোকের স্বাস্থ্য ও জঠরানল একে-বারে নষ্ট হইয়া গিয়াছে। তজ্জন্য পূর্ব্বকার হৃষ্ট-পুষ্ট, বলিষ্ঠ ভোক্তা প্রায়-ই দেখা যায় না; সুতরাং, পূর্ব্বাপেক্ষা এখন আয়োজন অনেক কমিয়া আসিয়াছে।

সমাজ কখন এক-রূপ নিয়মে নিয়ন্ত্রিত থাকে না। যুগে যুগে উহার পরিবর্ত্তন দেখা যায়। আজ-কাল আচার-ব্যবহার, রীতি নীতি সকল বিষয়ের-ই একটা ঘোরতর পরিবর্ত্তন আরম্ভ হইয়াছে। পূর্ব্বকার শাক-সুক্তার স্থান এখন পোলাও, কাবাব, কট্‌লেট্‌স দখল করিয়া বসিয়াছে। বিজাতীয় রন্ধন-প্রথা ক্রমে ক্রমে অনেকটা চলিত হইয়া পড়িয়াছে। সেই সঙ্গে আবার ভোজন-স্থলে খাদ্য-দ্রব্যের নামের একটা তালিকা বা ফর্দ্দ

দেওয়ার-ও প্রথা দেখা দিয়াছে। ঐ ফর্দ্দ কাগজে বা রুমালে ছাপা হইয়া থাকে।

ভোজন-স্থান, ভোজন-পাত্র এবং ভোজ্য-দ্রব্য ভিন্ন ভিন্ন সমাজে বিভিন্ন প্রকার দেখা যায়। দেশাচার, ধর্ম্মের শাসন এবং প্রকৃতি ইহারা-ই সামাজিক নিয়ম রক্ষা করিয়া থাকে। কিন্তু পাশ্চাত্য জগতের সভ্যতার একটা প্রবল প্রবাহ উপস্থিত হইয়া, সকল বিষয়-ই যেন আলোড়িত ও বিপর্য্যস্ত করিয়া তুলিয়াছে। এই জন্য-ই লোকের রুচি পরিবর্ত্তিত হইতে আরম্ভ হইয়াছে। সমাজ মধ্যে নিত্য নিত্য নূতন নূতন খাদ্য-দ্রব্যের প্রচলন দেখা যাইতেছে।

যে নিয়মে খাদ্য বা ভোজ্য দ্রব্যের (মেনু) তালিকা প্রস্তুত করিতে হয়, নিম্নে তাহার আদর্শ লিখিত হইতেছে।

১ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু)

ডা'লপুরি, বেগুন ভর্ত্তা,

ছোকা,

লুচি, বাঁধা-কপির ঘণ্ট,

মুগের ডা'ল,

টিকৃলি পোলাও, মাছের ফ্রাই,

মাছের হরিহর,

মাছের কালিয়া, মাংসের কোর্ম্মা,

ফুলকপির রায়তা,

দরবেশ মিঠাই, লেডিক্যানিং,

ছানার পায়স,

পান্তোয়া, সরের লাড়ু,

বর্ফি,

আবার খাব সন্দেশ, তালশাঁস সন্দেশ,

চিনি-পাতা দই,

* রাবড়ি ও ফল ইত্যাদি ।

২য় সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু)

ছানার লুচি, বেগুন-ভাজা,

খাস্তাই কচুরি,

গুলেল কাবাব, ভেট্কি মাছ ফ্রাই,

ছোকা,

চিংড়িমাছের কট্লেট্, মিঠা অম্লেট্,

মুগের ডা'লের মুড়ি-ঘণ্ট,

মাছের পোলাও, মাছের মালাই-কারি,

হজ্পচ্

মাংসের হাঁড়ি কাবাব, মৎস্য-মঞ্জরী,

পেঁপের ঝাল্দার চাট্নি,

---

* সময়োপযোগী নানাবিধ ফল দিতে হয়। পোলাও-ভোজনে প্রথমে ব
ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে।

কাশ্মীরি মিঠা পোলাও, রস-মুণ্ডির গোলাপী চাট্‌নি,
পোলাও দানা মিঠাই,
সরতোয়া, কলাকন্দ,
তালশাঁস সন্দেশ,
পেস্তার বর্‌ফি, চিনি-পাতা দই,
রাবড়ি বা ক্ষীর ইত্যাদি ।

৩য় সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু)

বাদসাহী পরোটা, পটলের দোল্‌মা,
আম্‌সির সহিত শাক-ভাজা,
মাছের চপ্‌, মাংসের কট্‌লেট,
মষ্টার্ড,
ইংলিস পোলাও, কই মাছের ফ্রাইকারি,
মাছের কালিয়া,
মাংসের কোর্ম্মা, দই-মাছ,
ঝাল্‌দার চাট্‌নি,
মুগের ডা'লের মোহনভোগ, পেস্তার বর্‌ফি,
সীতাভোগ,
রসগোল্লা, জলভরা তালশাঁস,
চিনি-পাতা-দই,
সরবত, রাবড়ি, ফল ইত্যাদি । *

---

* গ্রীষ্মকালে ভোজনের সময় নানা-বিধ সরবত দিতে হয়।

৪র্থ সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু)

পদ্ম লুচি, বেগুন-ভাজা,
হিঙের কচুরি,
মটন-চপ্, মাছের ক্রুকেট,
ইঁচড়ের কোর্ম্মা,
ছানার পোলাও, মাছের কোর্ম্মা,
মাংসের কালিয়া,
ইংলিস পোলাও, টক ডা'ল,
ছেঁচড়া,
ফুলকপির রায়তা * রসগোল্লার অম্বল,
পান্তোয়া,
মিহিদানা, পূরকান্তি,
মনোহরা সন্দেশ,
ক্ষীরের বর্‌ফি, ছানার পায়স,
দই, ক্ষীর ইত্যাদি।

৫ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু)

লুচি, বেগুন-ভাজা,
হাঁসের রোষ্ট,

---

* ফুলকপি, শশা, কচিলাউ প্রভৃতি যে সময়ে যাহা পাওয়া যায়, সেই সময় তাহার-ই রায়তা করিবে।

কোপ্তা-কারি, ছানার পোলাও,
ওলকপির ডালনা,
মাছের মালাই-কারি, মাংসের কোর্ম্মা,
চিংড়ি-মাছের পোলাও,
ঝাল্‌দার চাট্‌নি, রসগোল্লার মিঠে চাট্‌নি,
সরবতী-ঘোল,
ক্ষীরের পান্তোয়া, পেস্তার বর্‌ফি,
মুণ্ডী সন্দেশ,
দই, ক্ষীর, ফল ইত্যাদি।

৬ষ্ঠ সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু).

ছানার পুরি, গুজরাটী ভর্ত্তা,
ভেট্‌কি ফ্রাই,
ফুল্‌কো লুচি, বাঁধা কপির কোপ্তা,
মাছের কচুরি,
কমলা লেবুর পোলাও, মাছের মোল,
মাছের হরিহর,
মাংসের কালিয়া, মটন-চপ,
কিস্‌মিসের চাট্‌নি,
ছানাবড়া, ক্ষীরের মালপোয়া,
কলাকন্দ,

গোলাপী পেঁড়া, জলভরা তালশাঁস,
রসগোল্লা,
দই, ক্ষীর, ফল ইত্যাদি।

৭ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু)

রাধাবল্লভী, খাস্তাই লুচি,
বেগুন-ঘণ্ট,
বাঁধা-কপির ঘণ্ট, ছানার কালিয়া,
মাছের চপ্,
চিংড়ি-মাছের কট্‌লেট্, ডিম-কারি,
জীরের চাকৃতি,
আলুর দম, বুটের ডা'লের মুড়ি-ঘণ্ট,
ছানার পোলাও,
কই মাছের মালাই-কারি, মৎস্য-মঞ্জরী,
মাছের মৌল,
লাউয়ের রায়তা, পেঁপের চাটনি,
খেজুরের মিঠে অম্বল,
দরবেশ মিঠাই, ছানা-বড়া,
ক্ষীরমোহন,
আতা-সন্দেশ ক্ষীরের বর্‌ফি,
দই, ক্ষীর ইত্যাদি।

৮ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু)

গরম ভাত, গাওয়া ঘৃত,
লেবু,
উচ্ছের সুক্ত, শাক-ভাজা,
লাউয়ের ঘণ্ট,
ডালনা, ছেঁচড়া,
আলু-পটোল-ভাজা,
মুগের ডা'ল, ঝালের মাছ,
মাছের কালিয়া,
বাটামাছ ভাজা, মাছের কোর্ম্মা,
মাছের অম্বল,
গুড় অম্বল, পায়স,
মিঠাই,
খাজা, জিলিপি,
বর্‌ফি,
কামরাঙ্গা সন্দেশ, আম সন্দেশ,
দই, ক্ষীর ইত্যাদি ।

৯ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু)

চিংড়ি মাছের পোলাও,

মেটে-ভাজা,
মাংসের চপ্,
মাছের ফ্রাই,
পোনামাছের কালিয়া,
মাংসের হাঁড়ি কাবাব,
কাসুন্দির সহিত ইলিশমাছ,
জর্দা পোলাও,
বুঁদের চাট্নি,
দই,
মুণ্ডি সন্দেশ,
দরবেশ মিঠাই,
বর্ফি
[illegible]
ক্ষীরের মালপোয়া,
পানতোয়া,
ছানার পায়স,
দই, ক্ষীর ইত্যাদি।

১০ম সংখ্যা ভোজ্য-তালিকা

(মেনু)

ডাল-পুরি,
পটোল-ভাজা,
মাংসের চপ্,
মাংসের পোলাও,
চিংড়ি মাছের কট্লেট্,
মাছের কালিয়া,

মাংসের গ্রেভি-কট্‌লেট্‌, মাছের দমপক্ক,

ঝাল্‌দার চাট্‌নি,

মিঠে জরদা, কিস্‌মিসের অম্বল,

পান্তোয়া,

দরবেশ মিঠাই, পূরকান্তি,

গোল্লা সন্দেশ,

পেস্তার বর্‌ফি, সরের লাড়ু,

কমলালেবু,

দই, ক্ষীর, পান ইত্যাদি। *

---

* ভিন্ন ভিন্ন সময়ে ভিন্ন ভিন্ন ফলের ব্যবস্থা করিবে। শীতকালে কমলালেবু, জ্যৈষ্ঠ মাসে আম ইত্যাদি। আজ-কাল ভোজনের পরে লিমনেড, সোডা-ওয়াটার, জিনজারেট প্রভৃতি চলিত হইতেছে।

উপসংহার

পাক-প্রণালীতে বহু-আড়ম্বর-পূর্ণ রন্ধন-প্রথা এবং আদর্শ-ভোজ্য-তালিকা পাঠ করিয়া, কেহ যেন এরূপ মনে না করেন, বাড়ীতে কোন-প্রকার ভোজনের আয়োজন করিতে হইলে-ই ঐ-রূপ ব্যবস্থা করিতে হইবে। আজকাল বিবাহোপলক্ষে 'পাকা দেখায়' সহরে প্রায়-ই ঐ-রূপ অনুষ্ঠান হইয়া থাকে। কিন্তু, উহা সাধারণের অনুকরণের জন্য নহে। স্ব স্ব অবস্থার প্রতি দৃষ্টি করিয়া, যে যে স্থানে যে যে দ্রব্য পাওয়া যায়, সেই সেই স্থানে, সেই সেই দ্রব্য সংগ্রহ করিয়া, যতদূর রসনার উপাদেয় করিতে পারা যায়, তাহার-ই চেষ্টা করা আবশ্যক।

সমারোহ-জনক ভোজন-ব্যাপারে, বিবিধ-প্রকার খাদ্য-দ্রব্যের সংগ্রহ হইয়া থাকে। ইহাতে কেহ কেহ আপত্তি করিয়া বলিয়া থাকেন,—"এত আয়োজন করিয়া নষ্ট করা কেন?" কিন্তু, একটু বিবেচনা করিয়া দেখিলে, বেশ বুঝা যায়, যজ্ঞ-বাড়ীতে কোন দ্রব্য-ই নষ্ট বা অপব্যয় হয় না। ভোজনাবশিষ্ট যাহা কিছু পাতে পড়িয়া থাকে, তাহা গরীব-দুঃখী লোকে খাইবার জন্য পরম যত্নের সহিত লইয়া যায়; যাহারা কখনও কোন-প্রকারে উৎকৃষ্ট খাদ্য খাইতে পায় না, তাহারা এই সুযোগে সপরিবারে ভাল খাবার খাইয়া, তৃপ্তি-লাভ করিয়া থাকে। ইহা কি কৃতীর পক্ষে সামান্য পুণ্য-সঞ্চয়ের কথা!

দ্বিতীয় কথা এই যে, কৃষি, শিল্পাদির উন্নতি-কল্পে, সু-সভ্য দেশমাত্রেই মধ্যে মধ্যে এক্‌জিবিশন বা মেলা হইয়া থাকে। যজ্ঞ-বাড়ীতে-ও সেইরূপ সময় সময়, পাক-শাস্ত্রে পাচক ও পাচিকাদিগের রন্ধন-পটুতা ও খাদ্য বিষয়ে উন্নতির পরিচয়ের মহা সুযোগ দেখা যায়। নিত্য খাদ্যে বহু-ব্যয়সাধ্য বা

বহু-বিধ ভোজ্য-দ্রব্যের সমাবেশ হয় না। নিত্য-খাদ্য নিত্য-শালগ্রাম সেবা বা পূজা; আর ভোজ-ব্যাপার দুর্গোৎসব—পাক-বিদ্যা-পরিচয়ের মহা-মেলা। গৃহীর ধর্ম্ম-সাধনের পঞ্চ যজ্ঞের মধ্যে "নরযজ্ঞ" শ্রেষ্ঠ যজ্ঞের মধ্যে পরিগণিত। ভোজে সেই মহাযজ্ঞের অনুষ্ঠান হইয়া থাকে। বাস্তবিক, হিন্দু-জাতি ভিন্ন, আর কোন্ জাতির মধ্যে অন্নপূর্ণার অন্ন-ক্ষেত্র ভারত-ক্ষেত্র ভিন্ন "দীয়তাং ভুজ্যতাং" এই পরার্থপরতা বা লোক-সেবার স্বর্গীয় মধুর ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায়?

সম্পূর্ণ

বিপ্রদাস মুখোপাধ্যায় প্রণীত

মিষ্টান্ন-পাক ... ...

যুবক-যুবতী (৬ষ্ঠ সংস্করণ বাঁধা) ... ...

গৃহস্থালি ... ...

যুবতী-জীবন ... ...

জননী-জীবন ... ...

দেদার মজা ... ...

শুভবিবাহ তত্ত্ব ... ...

শ্রীঅপরেশচন্দ্র মুখোপাধ্যায় প্রণীত

(নাটক)

শুভদৃষ্টি ... ...

আহুতি ... ...

রামানুজ ... ...

রঙ্গিলা (অপেরা) ... ...